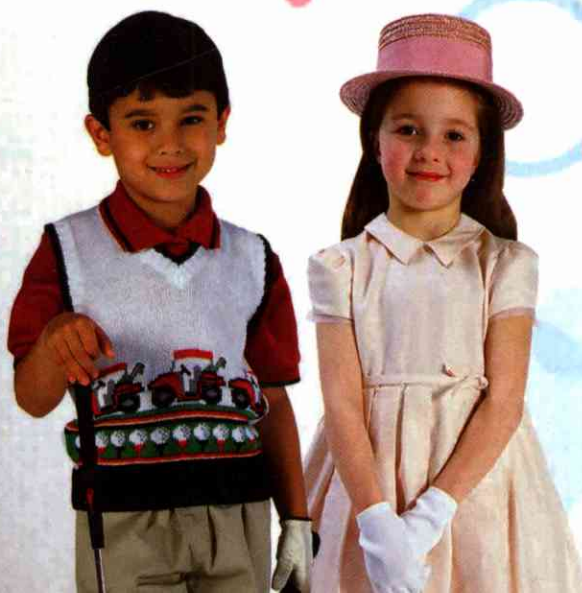
دنیای مدرن در حال نابود ساختن کودکان ماست! در این زمینه، والدین چه کاری می‌توانند انجام بدهند.

شیوهٔ تربیت کودک در دنیای مدرن

کتابی برای پدران، مادران و مربیان تعلیم و تربیت

- مجموعه منحصر به فردی از راهبردهای علمی و عملی برای کمک به والدین، جهت تربیت فرزندانشان
- ارائه راهکارهای موثر عملی برای حل مشکلات کودکان و نوجوانان



دکتر
سوزان پالمر
جواد شافعی مقدم
عضو هئیت آموزشی دانشگاه

بسم الله الرحمن الرحیم

شیوه تربیت کودک در دنیای مدرن





شیوه تربیت کودک در دنیای مدرن

دنیای مدرن در حال نابود ساختن کودکان ماست!

در این زمینه، والدین چه کاری می‌توانند انجام بدهند؟



کتابی برای پدران، مادران و مربیان تعلیم و تربیت

نویسنده:

سوزان پالمر



مترجم:

جواد شافعی مقدم



سرشناسه : پالمر، سوزان، Palmer, Sue

عنوان و نام پدیدآور : شیوه تربیت کودک در دنیای امروز دنیای مدرن در حال نابود ساختن کودکان ماست .../ نویسنده سوزان پالمر ؛ مترجم جواد شافعی‌مقدم.

مشخصات نشر : تهران: سلیس ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری : ۳۲۰ ص. مصور (بخشی رنگی)، جدول، نمودار.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۸-۱۰-۶

وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا

یادداشت : عنوان اصلی: عنوان اصلی: Toxic childhood : how the modern world is damaging our children and what we can do about it, /

موضوع : کودکان ناسازگار -- بهداشت روانی -- رفتار -- تغییر و تعدیل

شناسه افزوده : شافعی مقدم، جواد، ۱۳۴۶ - ، مترجم

رده‌بندی کنگره : HQ۷۷۳/ ۹ش۲پ ۱۳۹۰

رده‌بندی دیویی : ۳۰۵/۲۳۰۸۶۹۲

شماره کتابشناسی ملی : ۲۶۰۲۸۹۴

تلفن: ۶۶ ۹۷ ۲۱ ۵۶ - ۶۶۴۰۵۵۸۹ - ۰۹۳۵ ۳۴۵ ۴۴ ۴۴

● **عنوان: شیوه تربیت کودک در دنیای مدرن**



◆ **ناشر:** سلیس

◆ **نویسنده:** سوزان پالمر

◆ **مترجم:** جواد شافعی مقدم

◆ **ناظر فنی چاپ:** محمد بابائی

◆ **نوبت چاپ:** اول ۱۳۹۱

◆ **شمارگان:** ۱۰۰۰ نسخه

◆ **لیتوگرافی:** نگین

◆ **طراح جلد:** م محبی

◆ **صفحه‌آرا:** ایندراگرافیک (امیرمیکائیل‌زاده) .... IndraGFX@gmail.com

◆ **ارتباط با ناشر:** .... citybook20@yahoo.com

◆ **دفتر مرکزی:** خ انقلاب، خ فلسطین، کوچه شمشاد، شماره ۱۵ تلفن: ۶۶۴۰۵۵۸۹

قیمت: ۸۹۰۰ تومان

فهرست



کتابی که فراروی خوانندگان عزیز قرار دارد حاصل مطالعات گسترده خانم سوزان پالمر می‌باشد. وی در زمینه تربیت کودکان، کتاب‌های مختلفی را به نگارش درآورده است که در میان آنها، کتاب حاضر به مشکلات تربیت کودکان در دنیای مدرن می‌پردازد و راه‌های برون‌رفت از آن‌ها را، هم به طور ضمنی و هم به طور آشکار بیان می‌دارد.

وی عقیده دارد که در فرهنگ جهانی که شهروندان آن نسبت به گذشته، ثروتمندتر و سالم‌تر و مجهزتر شده‌اند، متأسفانه کودکان زندگی سالم و شاد را از دست داده و هر ساله بر وخامت اوضاع افزوده شده است. مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهند مشکلات رفتاری نوجوانان نسبت به سی سال گذشته، دو برابر شده و مشکلات هیجانی آنها تقریباً ۷۰٪ افزایش یافته است. انجمن روانشناسان آمریکا تخمین می‌زند یک پنجم کودکان و نوجوانان از مشکلات مربوط به بهداشت روانی رنج می‌برند و سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند که تا سال ۲۰۲۰، اختلالات روانی و عصبی کودکان، تا ۵۰٪ افزایش خواهد یافت.



به نظر خانم پالمر، دنیای مدرن امروزی در حال نابودی فرزندان ماست و بایستی برای نجات جان کودکان و ساختن آینده‌ای روشن برای آنها هرچه سریع‌تر دست به کار شد. او به این نتیجه رسیده است که راه برون‌رفت از این مشکلات در یک عامل خلاصه نمی‌شود و راه‌حل ساده‌ای ندارد. در این خصوص، نمی‌توانیم صرفاً والدین و یا مربیان را سرزنش کنیم. بلکه این مشکل، یک مشکل فرهنگی پیچیده است که به سرعت غیرقابل باور پیشرفت بشر، مرتبط است و چون سرعت بشر در زمینه علم و تکنولوژی به موازات رشد بیولوژیکی او، صورت نگرفته است بنابراین، تضاد بین این دو، باعث شده است که کودکان ما توانایی فکر کردن، یادگرفتن و خوب رفتار کردن را از دست بدهند.

در یک جامعه متمدن، انتظار بر این است که انسان‌ها، رفتار متمدنانه داشته باشند. اما متأسفانه، چون رشد بیولوژیکی انسان، همگام با رشد تکنولوژی او صورت نگرفته است لذا، مسایل و مشکلات عدیده‌ای را برای او فراهم آورده است.

از نظر خانم سوزان پالمر، کودکان برای رشد سالم و دور ماندن از آفت‌های دنیای مدرن، بایستی سه چیز را یاد بگیرند:

نخست اینکه باید یاد بگیرند تا به چیزی که حتی مورد علاقه‌شان نیز نمی‌باشد، توجه بکنند. چنانچه آنها قادر نباشند توجه خود را به چیزی که به آنها گفته می‌شود متمرکز نمایند، قادر به یادگیری نیز نخواهد بود. در این میان، تلویزیون که پدیده دنیای مدرن است فراخنای توجه کودکان را به شدت پایین آورده است. لذا، یکی از وظایف والدین در دنیای امروزی، برنامه‌ریزی صحیح برای تماشای تلویزیون، توسط بچه‌هاست.

دوم این که کودکان باید یاد بگیرند که ارضاء آنی و فوری نیاز، کار درستی نبوده و لازم است گاهی اوقات، ارضاء نیازهای خود را به تعویق بیندازند و این به نفع آنهاست. والدین بایستی به کودکان خود بفهمانند که همیشه قرار نیست در برابر کاری که انجام داده‌اند، فوراً پاداش دریافت کنند. بلکه گاهی لازم است برای رسیدن به پاداش، کار تکراری و خسته‌کننده‌ای را انجام بدهند.

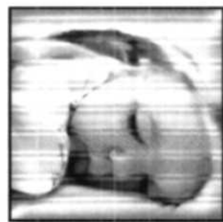
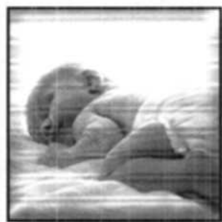
سوم این که کودکان باید بدانند زندگی اجتماعی، ایجاب می‌کند که تنها به فکر رفع نیازهای شخصی خود نباشند که چنین چیزی با توجه به ماهیت زندگی بشر، میسر نبوده و تبعات منفی در پی دارد.

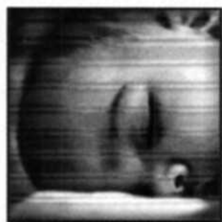
کودکانی که دچار اختلالات رشد هستند که باعث می‌شود کیفیت زندگی آنها دچار مشکل شود، قادر به درک مسائل فوق نبوده و متأسفانه، رفتار آنها به صورت بدوی، باقی می‌ماند. با وجود دخالت عوامل متعدد در به وجود آمدن وضعیتی دشوار و مخرّب برای کودکان، مسئولیت عمده تربیت، مثل همیشه، بر عهده والدین بوده و برای مقابله با آسیب‌های دنیای فعلی باید مسئولانه بر سطح دانش فرزندپروری خود، بیفزایند.

در خاتمه، امیدوارم با مطالعه این کتاب از میزان فرزندپروری‌های ناموفق، کاسته شده و بر تعداد فرزندپروری‌های موفق، اضافه شود. فرزندان ما شایسته آنند که از زندگی بهتری برخوردار باشند، بدانید که این کتاب برای این منظور نوشته شده است.



جواد شافعی‌مقدم
Jshafei@gmail.com







فصل اول

غذایی برای ذهن

در اوایل سال‌های قرن بیست و یکم، مردم کشورهای توسعه‌یافته ناگهان متوجه شدند که در حال نابودی کودکان خود هستند. غذایی که در دههٔ گذشته به کودکان خود داده‌ایم از نظر دارا بودن قند، چربی و نمک و سایر افزودنی‌ها بسیار غنی بوده و از نظر تغذیه از ارزش غذایی بسیار کمی برخوردار بوده است. این غذاها به جای این که سلامت جسمانی کودکان را تضمین بکنند صرفاً آنها را همه ساله چاق‌تر و ناسالم‌تر کرده‌اند.

در مورد این که این گونه غذاها به مغز کودکان ما آسیب نیز رسانده‌اند جر و بحث زیادی وجود ندارد. در سمپوزیم بین‌المللی مغز و یادگیری که در سال ۲۰۰۳ در کشور آلمان برگزار شد، شرکت‌کنندگان در آن اظهار داشتند که اگر به رژیم غذایی کودکان خود توجه کافی مبذول نکنیم به احتمال زیاد در آینده با



مشکلات مربوط به تحلیل قوای مغزی کودکان مواجه خواهیم شد که این امر به نوبهٔ خود به مشکلات یادگیری آنها منجر خواهد شد.

سؤال این است که چه طور چنین چیزی در دنیای بسیار مدرن و توسعه‌یافته در حال رخ دادن است؟ گویی هیچ اطلاعاتی در مورد رژیم غذایی متعادل نداریم و دولت‌های جهان هیچ گونه راهنمایی‌هایی را در زمینه هرم غذایی به شهروندان خود ارائه نمی‌دهند! حال آن که این طور نیست کشورهای مختلف جهان هرکدام به شیوهٔ خاص خود در این زمینه به ارائه اطلاعات لازم پرداخته‌اند. در سال ۲۰۰۵، وزارت کشاورزی آمریکا، هرم غذایی این کشور را ارتقاء داد. بنابراین، این که کودکان ما به چه شکلی باید تغذیه شوند بسیار واضح است اما متأسفانه، برنامه‌ای برای دنبال کردن این خط‌مشی وجود ندارد.

در دنیای چند رسانه‌ای که با سرعت برق در حال پیش‌روی است فقط والدین نیستند که در تغذیه کودکان خود نقش بازی می‌کنند بلکه فرهنگ کشور نیز در این امر، نقش بازی می‌کند و با وجود این که والدین از خطراتی که کودکان را تهدید می‌کنند به خوبی باخبر هستند اما خنثی کردن اثرات مخرّب دنیای امروزی، بسیار دشوار است.

● هله و هولهٔ کودکان

علی‌رغم اطلاعات زیادی که دربارهٔ اثرات مخرّب این گونه خوردنی‌ها وجود دارد با این حال، هنوز هم در بین جوامع غربی، خصوصاً در بین کودکان ما، بسیار شهرت و محبوبیّت دارند. یکی از دلایل این شهرت و محبوبیت این است

کـه این گونه خوردنی‌ها در دنیای امروزی که ازنظر وقت در تنگنا هسـتیم خیلی سریع آماده می‌شوند و آسان‌ترین راه برای رفع گرسنگی به حساب می‌آیند! حتی خوردن این گونه غذاها هم، خیلی وقت‌گیر نمی‌باشد. این گونه غذاها را می‌توان بدون نیاز به بشـقاب و قاشق و چنگال و غیره صرفاً با دست و نوشابه‌های گازدار را مسـتقیماً از قوطی آن خورد. علاوه بر این، غذاهایی مثل سوسیس، کالباس، همبرگـر و پیتـزا که به راحتی از طریق دسـت قابل خوردن هسـتند به دلیل این که حـاوی مقادیر زیادی نمـک، روغن و افزودنی‌های غذایی و غیره هسـتند و خوشمزه بوده اما فاقد کیفیت مطلوب غذایی می‌باشند. نوشابه‌های گازدار هوس شدید ما به شیرینی را مرتفع می‌کنند چون دربرگیرندهٔ مقدار زیادی شکر هستند. بیسـکوئیت‌ها و شکلات‌ها نیز همین طور اما از طرف دیگر، در صورت زیادروی بر سلامت جسمانی و روانی کودکان، اثرات بسیار مخرّبی می‌گذارند.



غذاهـای حاضری که از نیمهٔ دوم قرن بیسـت و یکـم رواج زیادی پیدا کرده است به دلیل راحت در دسترس بودن آنها برای کودکان، اعتیادآور نیز بوده است.



به موازات رشـد علاقه‌مندی کودکان به این گونه غذاها، کارخانجات سازندهٔ آنها نیز به سـرعت تهیه و توزیع این گونه موادغذایی بی‌ارزش افزوده اسـت و کار به جایی رسـیده است که با مصرف هرچه بیشـتر این گونه غذاها، تولیدکنندگان بر تولید هرچه بیشتر آنها نیز پرداخته‌اند.

این که بگوییم کودکان امروزی بر خوردن این گونه غذاهای بی‌ارزش، معتاد شده‌اند حرف گزافه‌ای نیست. روان‌شناسی به نام دین‌جید[1]، بنیان‌گذار مرکز ملی اختلالات تغذیه[2] می‌گوید: **خوردن غذاهای حاضری، درست مثل موادمخدر عمل می‌کند. خُلق و خوی ما را عوض کرده و مثل الکل، نکوتین و کوکائین اثر شیمیایی بر مغز و عصب‌های مغزی می‌گذارد. میزان اعتیاد جسمانی غذاهای حاضری به طرز قابل توجهی کمتر است** اما همان طوری که دکتر سـوزان جب[3] که عصب‌شناس بریتانیایی است می‌گوید: **کودکان نسبت به این گونه غذاها و هله هوله‌ها به شدت علاقه نشان می‌دهند و لذا به اعتیاد روانی نسبت به آنها گرفتار می‌شوند.**

متأسفانه، معمولاً والدین هستند که کودکان خود را به خوردن این گونه غذاها و هلـه هوله‌ها عادت می‌دهنـد! اغلب این والدین چـون در دوران کودکی خود، توسـط این گونه غذاها و نوشـیدنی‌ها شرطی شـده‌اند و فکر می‌کنند که مصرف این قبیل خوردنی‌ها، لذت‌بخش بوده و باعث احسـاس خوشـی و افزایش عزت نفس می‌شود لذا، کودکان خود را به مصرف آنها عادت می‌دهند! این گونه رژیم غذایی نامناسـب می‌تواند از همان آغاز زندگی شروع بشود یعنی درست از زمانی

1- Deane jade
2- Eating disorders
3- Susan jebb

که مادر برای نوشیدنی کودک خود، شکر اضافه می‌کند و به جای آب، از آب میوه استفاده می‌کند و بدین طریق ذائقه کودک را به سمت خوردن چیزهای شیرین سوق می‌دهد. همان طوری دکتر سوزان جب می‌گوید چنین چیزی اصلاً ضرورت ندارد. ما اگر به کودکان خود برای رفع تشنگی چیزی جز آب یا شیر ندهیم کفایت خواهد کرد و آنها از خوردن این مایعات برای رفع تشنگی راضی خواهند بود. به همین ترتیب، اگر آنها را به خوردن غذاهای سالم عادت بدهیم دیگر، نیازی به غذاهای ناسالم مثل فست‌فود و غیره نخواهند داشت.

از طرف دیگر، باید اذعان داشت که موضوع، این قدر هم آسان نیست. چون اگر افرادی مثل پدر یا مادر، مصرف چیزهایی مثل شکر، نمک و چربی را توسط کودک در حد مطلوب نگه دارند بزرگسالان دیگری مثل پدر بزرگ یا مادربزرگ و یا همسایه‌ها و والدین همبازی کودک، آنها را به خوردن این گونه هله هوله‌ها و غذاهای بی‌ارزش تشویق خواهند کرد. به این معضل باید معضل دیگری مثل بسته‌بندی فریبنده و تبلیغات تلویزیونی و فشار همسالان را اضافه کرد که همگی دست به دست هم می‌دهند تا کودک به راحتی نتواند از خوردن غذاهای ناسالم اجتناب بکند.

● پیام‌های بازاریابی

در چند دههٔ گذشته، صنعت بازاریابی نفوذ عجیبی بر ذهن مصرف‌کنندگان کالاهای مختلف گذاشته و طرز تفکر و عمل آنها را به شدّت تحت تأثیر قرار داده است. بسیاری از مردم کشورهای توسعه‌یافته، اکنون بر این باورند که



انتخـاب نـوع غذا مثل سـایر انتخاب‌ها، حق مسـلّم آنهاسـت. در نتیجه، وقتی والدیـن، کـودکان خـود را از خوردن ایـن گونه هلـه هوله و غذاهـای حاضری منـع می‌کنند احسـاس گنـاه می‌کننـد. آشـپز معروفی به نـام جیمی اُلیـور[1] در رابطـه بـا این که چـرا نباید کـودکان این قبیل غذاهـا را بخورند اظهار داشـت: **بچه‌هـا در مدرسـه قرار نیسـت هر مطلبـی را بیاموزند یـا هر فیلمـی را ببینند چه کمـدی و چـه سکسـی. البته، کـودکان باید حق انتخاب داشـته باشـند امـا این، وظیفـه والدیـن اسـت کـه انتخاب‌هـای درسـت را در اختیـار آنهـا قـرار بدهند.**



روش بازاریابی ما را نسبت به مارک کالاها نیز شرطی کرده است. تکنولوژی تصویرسـازی عصبی نشـان داده اسـت که برای بسـیاری از آمریکایی‌ها دیدن قوطـی کوکاکولا تداعی‌کننـدهٔ هویت فرهنگی و خودپنداره فرد اسـت. در اوایل

1- Jamie oliver

دهه اول سال ۱۹۹۰، معلوم شد که حتی کودکان دوساله نوعی خاص از کالا با مارک مخصوص را می‌شناسند و طالب آن هستند. به همین جهت، تلاش‌های زیادی برای تسخیر جسم و روان نوجوانان مصرف‌کنندهٔ این گونه کالاها صورت گرفته است. گزارش دولت انگلیس در زمینهٔ غذای کودکان و تبلیغاتی که در این خصوص در سال ۲۰۰۴ صورت گرفته است نشان می‌دهد که آنها، غذاها و هله هوله‌هایی که از طریق رسانه‌ها به شدّت تبلیغ شده‌اند را خوب و جالب می‌دانند و به شدّت تحت تأثیر تبلیغات روی آنها، رنگ بسته‌بندی و تصاویر موجود در آنها هستند. این گزارش می‌افزاید که تبلیغات موثر، اثر زیادی بر مصرف این گونه غذاها و هله هوله‌ها توسط کودکان و نوجوانان داشته و مارک‌های معروف، خریداران زیادی داشته است.

بازار، کودکان را هدف قرار داده است. برنامه‌های تلویزیونی، اسباب‌بازی‌ها همگی طوری برنامه‌ریزی شده‌اند تا کودکان ما را به مصرف هرچه بیشتر این گونه غذاها و هله هوله‌ها سوق بدهند. بنابراین، وقتی تولیدکنندگان این گونه غذاها طوری والدین کودکان را شرطی کرده‌اند که فکر می‌کنند حق انتخاب غذا به آنها دادن نشان از محبّت آنها به کودکانشان است جای تعجب نیست که ببینیم تولیدکنندگان این گونه محصولات غذایی، کودکان ما را هدف گرفته باشند و آنها را نسبت به انتخاب نوعی خاص از محصول، ترغیب کنند به گونه‌ای که مقاومت در برابر آن‌ها بسیار دشوار باشد. در حال حاضر، فشار، بسیار بالاست. تکنیک‌های بازاریابی در سال‌های اخیر بسیار پیچیده شده‌اند و والدین اغلب از این تکنیک‌ها بی‌خبر بوده و لذا، مورد هدف قرار می‌گیرند.



گـزارش محرمانـه‌ای وجود دارد که نشـان می‌دهند یک آژانـس تبلیغاتی در زمینه سـوق دادن کـودکان و نوجوانان به خوردن غذاهای حاضری و سـایر هله هوله‌ها بسـیار موفق عمل می‌کرده اسـت. آنها برای این منظور از راه‌های بسیار ماهرانه ازجمله با اسـتفاده از شخصیت‌های کارتونی، تصاویر تلویزیونی، فیلم و عکس و غیره کودکان و نوجوانان را ترغیب و تشویق می‌کردند تا هرچه بیشتر به مصـرف این گونه غذاها رو بیاورند. البته، هدف اولیه این گونه تبلیغات، کودکان نبود بلکه نوجوانان کم سـن و سـال بود که تأثیر زیادی بر کودکان داشـتند. آنها می‌دانسـتند که اگر بیـن کودکان و نوجوانـان این نیاز کاذب را بـه وجود بیاورند والدین آنها مجبور به خرید این محصولات خواهند شـد که در نهایت، موفق به این کار هم شدند.





کودکانی که گرفتار هله هوله و غذاهای حاضری شده‌اند



والدیـن دانا بیش از آن که تبلیغـات کار خود را بکنند کودکان خود را از طریق آموزش صحیح در برابر این گونه غذاها و هله هوله‌ها واکسینه می‌کنند **(به فصل هشـتم رجـوع کنید)**. اما حتـی اگر والدین بتواننـد چنین کاری را انجـام بدهند و کودکان خود را از حملات بازار در امان نگه دارند و آنها را متقاعد بکنند که خرید این گونه غذاها به فرزندانشـان آن گونه که تبلیغ می‌شود نشان از محبّت والدین به آنها نیست و تبلیغات، صرفاً جیب آنها را هدف قرار داده است در این صورت،

کودکان باز هم در دنیای فعلی تحت فشـار این گونه تبلیغات خواهند بود. فشـار هم‌سالان، شدید بوده و کودکان مایل نیستند متفاوت از دیگران به نظر برسند و چنانچه بخواهند غذایی به جز آن چه که در رسانه‌ها و جاهای دیگر تبلیغ می‌شود بخرند در واقع برای آنها نوعی خودکشـی اجتماعی خواهد بود. حتی مدارس نیز به خوردن غذاهای ناسـالم و هله هوله توسط بچه‌ها، دامن می‌زنند! در حقیقت، سـال‌های زیادی است که مدارس بسیاری از کشورهای پیشرفته، حقوق پرسنل خـود را از طریـق فروش این گونـه هله هوله‌ها، تأمین می‌کننـد. موضوع چاقی کـودکان، مدارس را به تجدیدنظر در این زمینه پرداخته و باعث شـده اسـت که بسیاری از آنها به جای این گونه هله هوله از غذاها و نوشیدنی‌های سالم استفاده کنند. اگر قرار باشـد که کودکان حق انتخاب موادغذایی پرچربی مثل بیسکوئیت و نوشیدنی‌های گازدار را داشته باشند احتمال زیادی وجود دارد که آنها به خوردن این گونه هله هوله و غذاهای ناسالم رو بیاورند.

در بعضـی از کشـورها، ناهار مدارس چیزی جز غذاهای حاضری نیسـت. در سـال ۲۰۰۵، جیمـی الیور از طریق یـک برنامه تلویزیونی توجه افـراد را به نوع غذایی که مدارس انگلیس به بچه‌ها می‌دادند، جلب کرد. ارزش غذایی این غذاها که بسـیاری از مدارس این کشـور از آن استفاده می‌کردند در داشتن چربی اشباع شـده و سـایر افزودنی‌ها خلاصه می‌شد. تلاش شـجاعانه الیور در تغییر عادات غذاخـوری کـودکان دوره ابتدایی باعث شـد که دولت این کشـور در این زمینه، تجدیدنظـر کـرده و بر تغذیه کـودکان دورهٔ ابتدایی مدارس و عـادات غذاخوری آنها، کنترل بیشـتری داشـته باشـد. او هم چنین نحوهٔ برحذر داشتن کودکان از



خوردن این گونه‌ها غذاها را نیز بیان داشـت و گفت: دلیل این که کودکان نسبت به خوردن این گونه غذاها و هله هوله‌ها رو می‌آورند صرفاً دسـت‌یابی آسـان به آنها و هزینه پایین نیسـت بلکه به این خاطر اسـت که از خوردن چیزهای دیگر امتناع می‌کنند.

مشـکل در این جاسـت که وقتی ذائقه کـودکان به غذاهای ناسـالم که پر از شـکر، نمک، چربی و افزودنی‌های غذایی اسـت، عادت کرد دیگر رو آوردن به غذاهای سـالم، سخت و دشوار شـده و در نظر آنها این گونه غذاها، بی‌مزّه جلوه می‌کننـد. به این خاطر اسـت که کودکان، والدین خـود را برای خوردن این گونه غذاها که صرفاً طعم و رنگ کاذب دارند تحت فشار می‌گذارند. بنابراین، با وجود این که بسیاری از والدین به خطرات و مضرّات این گونه غذاها واقف شده‌اند اما با این حال، هنوز اجازه می‌دهند تا آنها را بخورند. صرفاً به این خاطر که این غذاها تنهـا غذایی اسـت که بچه‌ها تمایل به خوردن‌شـان دارند. گزارش سـال ۲۰۰۴ دولـت انگلیس که در مورد تغذیه کـودکان وتبلیغات مربوط به آن صورت گرفت نشان می‌دهد که علی‌رغم هشدارهایی که در خصوص چاقی کودکان وجود دارد بسیاری از والدین، تسلیم خواسته‌های غذایی کودکان خود می‌شوند و صرفاً عده قلیلی از آنها بر کیفیت غذای کودکان خود، کنترل اعمال می‌کنند.

به نظر می‌رسـد بسـیاری از والدین، کودکان خود را نه بـه طرز عاقلانه بلکه بـه طرز احمقانه دوسـت دارنـد و وقتی می‌بیننـد که کودک‌شـان از خوردن غذا امتناع می‌کند، وحشـت‌زده می‌شـوند. این امر در کنار فشار هم‌سالان و فرهنگ جامعه و نیز فشار و تبلیغ تولیدکنندگان این قبیل غذاها باعث می‌شود که والدین

وحشت‌زده و کودکان آنها تسلیم این فشارها شده و به خوردن آنها رو بیاورند. بنابراین، کودکان سراسر دنیا مجبور به رو آوردن به غذایی می‌شوند که سلامت جسمانی و روانی آنها را به شدت تهدید می‌کنند.

● هجوم به سوی خوردن شیرینی‌جات



مغز، یک عضو حریص است و تقریباً $\frac{1}{4}$ خونی که از قلب به آن می‌رسد را به انضمام اکسیژن و موادغذایی نیاز دارد تا به طور مؤثر به کار خود ادامه بدهد که در صورت محرومیّت از اینها، به طور مؤثر به کار خود ادامه نخواهد داد. بنابراین وجود یک رژیم غذایی متعادل برای کارکرد بهینهٔ مغز، لازم و ضروری است. به همین ترتیب، یک رژیم غذایی مناسب برای رشد و یادگیری کودکان بسیار



ضروریست. پر کردن شکم آنها از غذاهای ناسالم نه تنها سلامت جسمانی‌شان را به خطر می‌اندازد بلکه فعل و انفعالات مغزی آنها را نیز تهدید کرده و در نتیجه، امر یادگیری کودکان را به مخاطره می‌اندازد.

یکی از علل اصلی این مورد، شکر است که کودکان، آن را به عنوان یک منبع عمدهٔ غذایی مصرف می‌کنند. آنها روز را با خوردن غلات شیرین آغاز می‌کنند و در میان وعده غذایی خود به خوردن نوشیدنی‌های گازدار، خوردن کیک و بیسکوئیت و تخته شکلات و آب‌نبات رو می‌آورند. قند به عنوان سوخت بدن در صورت زیاد شدن، بدترین ضربه به بدن می‌باشد. چون باعث می‌شود که سطح قند خون بدن به شدت افزایش یابد که در بسیاری از کودکان به بیش‌فعالی[1] و رفتار تکانشی منجر می‌شود که این امر نیز به نوبه خود به ناتوانی کودک در یادگیری می‌انجامد. از طرف دیگر، سطح بالای قند خون، فوری پایین می‌آید و باعث می‌شود که بدن کودک به قند زیادی تمایل داشته باشد. کودک در حالت معلّق باقی می‌ماند و نمی‌داند که آیا برای رو به راه کردن وضع جسمانی بایستی به خوردن قند بیشتر رو بیاورد یا این که آن وضع اسف‌بار و عجیب و غریب را تحمّل بکند. به همین ترتیب، خوردن پیوسته غذاهای ناسالم و پر از قند به کودکان آسیب می‌رساند.

بدون تردید، مصرف مدام قند فراوان به چاقی مفرط در کودکان می‌انجامد. نوشیدنی‌ها و موادغذایی پر از قند تأمین‌کنندهٔ فیبر غذایی برای کودکان نبوده و آنها این مواد را صرفاً از طریق مصرف موادغذایی سالم مثل میوه، سبزی، مواد

1- Hyperactivity

لبنی و میوه‌های مغزدار و حبوبات و غلاّت به دست می‌آورند. این بدان معناست که کودکانی که به خوردن موادغذایی پر از قند تمایل دارند احتمال زیادی وجود دارد که به کمبود ویتامین‌ها و موادمعدنی گرفتار شوند که در رژیم غذایی متعادل به طور طبیعی وجود دارد. برای مثال، در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۵ در بنیاد موادغذایی انگلیس صورت گرفت معلوم شد که ۵۰٪ کودکان به دلیل نداشتن رژیم غذایی متعادل، ویتامین A و ۷۵٪ آنها روی را که هر دو برای رشد بدن ضروری است وارد بدن خود نمی‌کنند.

مطالعات درازمدتی که در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی صورت گرفت نشان می‌دهد که اگر رژیم غذایی کودکان در سه سال نخست زندگی فاقد انواع و اقسام موادمعدنی باشد احتمال زیادی وجود دارد که در سن هشت سالگی کودکانی تحریک‌پذیر و پرخاشگر بوده و در سن یازده سالگی مستعد تقلب و ناسزا گفتن و در سن هفده سالگی مستعد دزدی و زورگویی باشند. چندین سال است که مطالعات کودکان مبتلا به خوانش پریشی مکرراً نشان داده است که کمبود شدید انواع موادمعدنی و ویتامین‌ها در بدن کودکان معمولاً به افزایش مصرف مکمل‌های غذایی در آنها منجر می‌شود که در صورت داشتن رژیم غذایی متعادل نیازی به مصرف این مکمل‌ها نیست. مصرف بیش از حد قند مطمئن‌ترین راه خروج از رژیم غذایی متعادل می‌باشد. یکی از دانشمندان دانشگاه آکسفورد اظهار می‌دارد که شواهدی در دسترس است که نشان می‌دهد موادغذایی مناسب می‌تواند به رشد جسمی کودکان کمک فراوانی بکند. مهم‌تر از آن این که، اگر رژیم غذایی به دقت مورد استفاده



قـرار گیرد می‌تواند به رشـد کودک، کمک کـرده و از توقـف آن جلوگیری کند.

افزودنی‌های غذایی

در حالـی که کـودکان از غذای مقـوی و ضروری محروم هسـتند معمولاً در شـرایط فعلی غذاهای بی‌خاصیت زیـادی را مصرف می‌کنند. در مورد بی‌ضرر یا بـا ضرر بودن افزودنی‌ها و رنگ‌های خوراکـی، جر و بحث زیادی صورت گرفته اسـت. از آن جایی کـه افزودنی‌های خوراکی اغلب نام‌های شـیمیایی پیچیده و مرکب دارنـد لذا، کل موضوع برای مصرف‌کنندگان آن نیـز گیج‌کننده بوده و به سـردرگمی والدین و نگرانی آنها در خصوص این گونه رژیم غذایی می‌افزاید. در بررسی سال ۲۰۰۴ که در کشور انگلیس در مورد ۲۸۳ نوع اِسنک معروف و مورد علاقه کودکان صورت گرفت معلوم شـد که این اسنک‌ها به طور متوسط بیش از پنج نوع افزودنی خوراکی دارند که هفتاد درصد آن مربوط به طعم‌دهندهٔ خوراکی و یک سوم آن مربوط به رنگ‌دهندهٔ خوراکی می‌باشد.

مطالعـات اخیر نشـان می‌دهند که ایـن گونه افزودنی‌ها در ایجاد مشـکلات رفتاری کودکان نقش بسـزایی دارند. سمّ‌شناس انگلیسی موسوم به ویان هوارد[1] اظهـار می‌دارد کـه افزودنی‌های غذایی نه همیشـه بلکه بعضی وقت‌ها توسـط کارخانجات تولیدکنندهٔ موادغذایی مورد آزمایش قرار می‌گیرند و به همین جهت، در خصـوص اثـرات نامطلوب آنها بر بدن کودکان اطلاعـات کمی وجود دارد. او می‌افزاید: تعدادی از این مواد کاملاً به مواد انتقال‌دهندهٔ عصبی مغز مربوط است

1- Vyan Howard



پخش شد متخصص تغذیه به نام پاتریک هُلفورد[1] اظهار داشت: **متأسفانه، امروزه شاهد اثرات نامطلوب و مخرّب بعضی از غذاها و نوشیدنی‌های ناسالمی که کودکان امروزی ما مصرف می‌کنند بوده و می‌بینیم که این نوع غذاها و نوشیدنی‌ها بر کارکرد جسمی و ذهنی و مغزی کودکان ما اثرات مخرّبی می‌گذارند اما کسی هم در این رابطه، کاری انجام نمی‌دهد.**

● چربی‌ها و روغن ماهی

یکـی از عناصر مهم در هر رژی غذایی متعادل، چربی اسـت یا بهتر بگوییم نوع سالمی از چربی است. مغز علاوه بر حریص بودن، یک عضو پر از چربی نیز می‌باشـد. تقریباً $\frac{2}{3}$ مغز را چربی تشکیل می‌دهد. مغز برای کارکرد خود به عناصر مهمی نیاز دارد که ازجمله آنها اسـیدهای چربی هسـتند که بدن انسـان قادر به تولید آن نمی‌باشد و لذا، مجبوریم آن‌ها را به شکل غذا به مغز خود برسـانیم. به طور کلی موضوع چربی بنا به دو دلیـل یعنی ترس از حملـهٔ قلبی و ترس از چاقی مفـرط باعث شـده اسـت که مـردم نسـبت به این حقیقت که بعضی از چربی‌ها خصوصاً برای کودکان که مغزشـان در حال رشـد است بسـیار ضروری و حیاتـی اسـت، واقف نباشـند. شـیر مـادر





1- Patrick Holford

حـاوی ۵۰ درصد چربی بوده و متخصص کـودکان به والدین توصیه می‌کنند که مصرف چربی سـالم را برای کودکان زیر دو سـال محدود نکنند چرا که مغز این کودکان با سـرعت زیادی در حال رشـد بوده و به شدت به چربی سالم که در شیر مادر وجود دارد نیازمند است.

توصیه می‌شود که درسـت مثل بزرگسالان، کودکان نیز به موازات رشدشان از مصرف چربی‌های اشـباع شـده کـه در چربی‌هـای حیوانی و در کـره و غیره وجود دارد، اجتناب کرده و به جای آن از روغن‌های گیاهی و سـالم استفاده کنند هم‌چنین، مصرف غذاهای سرخ‌کردنی نیز بایستی به حداقل تقلیل یابد. در اوایل دهه سـال ۱۹۹۰، پژوهشـگران ژاپنـی بین مصرف چربی و سـلامت کودکان، عنصر مهمی را کشـف کردند. آنها به این نتیجه رسیدند که کمبود چربی سالم یا امگا ۳ می‌تواند اختلالات و مشکلات رفتاری در بخش عظیمی از نسل نوجوانان در جوامع صنعتی، ایجاد نماید.

در گذشـته، در رژیم غذایی افراد دو چربی مهم وجود داشت که امگا ۳ و امگا ۶ را دربرمی‌گرفت. امگا ۳ غالباً در روغن ماهی و امگا ۶ در روغن گیاهی، گوشتی و محصولات لبنی یافت می‌شـود. نیاکان شـکارچی ما این روغن‌ها را تقریباً به اندازهٔ کافی مصرف می‌کردند. با گذشـت زمان، این نسـبت، عوض شد و مردم، کمتر به خوردن ماهی رو آوردند و به جای آن امروزه مصرف امگا ۶ حدود بیست برابر بیشـتر شـده اسـت. در حقیقت، مصرف امگا ۳ از رژیم غذایی بسـیاری از کشورهای پیشـرفته، هم چنین از رژیم غذایی بسیاری از گیاهخواران نیز حذف شده است.



ثابت شده است که در میان بیماری‌های عصر جدید، کمبود امگا ۳ نقش زیادی در حواس‌پرتی و مشکلات یادگیری کودکان ایفا می‌کند.

پژوهشی که در سال ۲۰۰۵ در کشور انگلستان صورت گیرد نشان داد که مصرف روغن ماهی در امر تمرکز و یادگیری و پیشرفت تحصیلی کودکان و در بهبود خوانش پریشی آنها نقش بسزایی داشته است. یکی از متخصصان علم تغذیه در دانشگاه لندن نشان داد مغز کسانی که امگا ۳ مصرف می‌کنند نسبت به مغز کسانی که امگا ۶ مصرف می‌کنند، فعال‌تر و سریع‌تر عمل می‌کند.

● چربی ناسالم

نوع خاصی از چربی‌ها، جزو چربی‌های ناسالم به حساب می‌آیند که چربی‌های به عمل آورده شدهٔ صنعتی با ترانس بالا ازجملهٔ آنهاست. ارزان بودن تولید این نوع چربی‌ها و داشتن ماندگاری بالا موجب شده است که کارخانجات تولید موادغذایی به تولید این نوع چربی‌ها بپردازند. حال آن که مضرّات این چربی‌ها به اندازهٔ مضرّات چربی‌های اشباع شده می‌باشد که در چیزهایی مثل کره و روغن خوک وجود دارد و اکنون در غذاهای زیادی مثل نان‌های صنعتی، غذاهای حاضری، چیپس و سیب‌زمینی سرخ کرده، کیک و بیسکوئیت به حد وفور وجود دارد. فلیستی لورانس[1]، نویسندهٔ کتاب " **فریب برچسب غذایی را نخورید**". می‌نویسد: بسیاری از مصرف‌کنندگان اغلب، فریب برچسب روی محصولات غذایی را می‌خورند که روی آنها نوشته شده است که این محصول با

1- Felicity lawrence



روغن گیاهی درست شده است. مصرف‌کنندگان این قبیل محصولات می‌دانند که بایستی مصرف چربی اشباع شده را تقلیل بدهند و لذا، فکر می‌کنند که ناگت مرغ مثل بیف برگر غذای سالم‌تری می‌باشد در حالی که هر دوی اینها به یک اندازه، بد و مضرّ هستند.

در رابطه با سلامت کودکان، چربی با ترانس بالا بدتر از چربی اشباع شده است. به این دلیل که اسیدهای چربی در چربی‌های با ترانس بالا مثل چربی‌های طبیعی نمی‌توانند مغز کودکان را روغن‌کاری بکنند. نه تنها قادر به این کار نیستند بلکه حتی ممکن است به فعل و انفعالات مغزی کودکان آسیب نیز برسانند. مطالعاتی که در خصوص حیوانات صورت گرفته است نشان می‌دهند که اسیدهای چربی با ترانس بالا کارآمدی مغز کودکان را تغییر داده و ارتباط آنها با یکدیگر را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند. همان طوری که دکتر آلکس ریچاردسون[1]، پژوهشگر فیزیولوژی دانشگاه آکسفورد می‌گوید: **هر بار که کودکان چیزهایی مثل چیپس، بیسکوئیت و کیک می‌خورند در واقع شکم خود را از سمّ و چربی‌های مضرّ پر می‌کنند و به جای این که چربی‌های سالم را که برای کارکرد بهینه مغز و بدن لازم است وارد شکم خود بکنند چربی‌هایی را وارد شکم خود می‌کنند که برای کل بدن، آسیب‌زاست. او می‌افزاید: این حقیقت توسط سازمان‌های غذایی دولت‌های کشورهای جهان مورد پذیرش قرار گرفته است اما متأسفانه، اقدام خاصی در این خصوص، انجام نداده‌اند.**

شاید دلیل کوتاهی کردن دولت‌ها در این خصوص، این باشد که در صورت

1- Alex Richardson



مقابلـه بـا مصرف ایـن قبیل غذاهای ناسـالم و پـر از چربی‌های مضـرّ، بازار و سـوپرمارکت تا نیمه، خالی خواهد ماند. بنابراین، وظیفهٔ برحذر داشـتن کودکان از مصرف این قبیل موادغذایی ناسـالم بر عهده والدین می‌باشد. طبق نظر دکتر آن کلی[1]، پروفسـور علم عصب‌شناسی در دانشـگاه ویسکانسین، این نوع غذاها که پر از قند و چربی ناسـالم می‌باشـند برای سلامت جسـمی و ذهنی کودکان، بسیار مضرّ بوده و باعث چاقی مفرط و مشکلات رفتاری می‌شود. چاقی مفرط و تغییرات مغزی شبیه اعتیاد به موادمخدر عمل می‌کنند.

افت کیفی غذای خانگی

تأثیر شـدید دیگری که بر عادات غذاخوری کودکان امروزی گذاشـته اسـت تغییراتی اسـت که در دهه‌های اخیر در سـاختار خانواده‌ها و عادات کاری آنها رخ داده است. در فصول پنج و شش به این موضوع اشاره شده است. اما در هر فصلی از فصول این کتاب، این اثرات به خوبی آشـکار می‌شـوند. در مورد رژیم غذایی کودکان، افت کیفیت غذایی خانواده‌ها، تأثیر شدیدی بر آنها داشته است.

غـذا خوردن در سراسـر تاریخ بشـری یک حادثـه مهم اجتماعی بـوده و در کشورهایی که سنت‌های غذایی آنها هنوز به حد زیادی قابل قبول می‌باشد لذت غذا خوردن ارتباط تنگاتنگی با شرایط غذا خوردن پیدا کرده است که ازجمله آنها می‌توان به تهیه و توزیع غذا، دور هم‌نشینی خانواده برای غذا خوردن و گفتگوی سر میز غذا اشاره کرد. اما متأسفانه در کشورهای پیشرفته، غذا خوردن به شدت

1- Ann Kelley

انفرادی شده و تهیه آنها بسیار سریع شده است. انواع و اقسام اسنک‌هایی که در طول روز قبل از غذای اصلی خورده می‌شود به این معناست که در بسیاری از خانواده‌ها خوردن غذا در کنار هم به کلی حذف شده است و دیگر از دور هم غذا خوردن در میز غذاخوری خبری نیست.

در بررسی سال ۲۰۰۵ کشور انگلیس که در خصوص دو هزار خانوادهٔ انگلیسی صورت گرفت معلوم شد که بیست درصد آنها تا به حال به هیچ وجه دور هم غذا نخورده‌اند و $\frac{۳}{۴}$ آنها هم موقع تماشای تلویزیون به صرف غذا می‌پرداخته‌اند و این در حالی صورت گرفته که در واقع به مفهوم واقعی به تماشای تلویزیون هم مشغول نبوده‌اند. بسیاری از خانواده‌های سراسر دنیا شبیه به خانواده‌ایست که روزنامه‌نگار آمریکایی، خانم شیلا پل[۱] به تصویر کشیده است یعنی پدر خانواده و کودکان در اتاق‌های مختلف، جلوی تلویزیون‌های مختلف مشغول خوردن غذا هستند در حالی که مادر خانواده به تنهایی مشغول گرم کردن غذای حاضری خود در مایکروویو می‌باشد. در دنیای مدرن امروزی چنین وضعی، وضع غالب اکثر خانواده‌های جهان شده است!

این تغییر اجتماعی عظیم یعنی تغییر غذاخوری جمعی خانواده به غذاخوریِ انفرادیِ خانواده تقریباً بدون هیچ‌گونه جرّ و بحثی در بسیاری از خانواده‌ها رخ داده و اثرات نامطلوب بسیاری از تغییرات فرهنگی نیز با سرعت برق در حال رخ دادن است. به این عوامل، عواملی دیگری را می‌توان اضافه کرد که ازجملهٔ آن‌ها می‌توان به استقلال مالی هریک از والدین، در دسترس بودن غذاهای

1- Sheila pell





حاضری و افزایش کانال‌های تلویزیونی اشاره کرد که مورد اخیر باعث شده است هریـک از اعضای خانواده به تنهایی برنامه مورد علاقه خود را تماشـا بکند و در تنهایی هم به خوردن غذای خود بپردازد. اعتیاد کودکان به غذاهای ناسالم که به معنای از دسـت دادن فرصت غذاخوری سـالم نزد خانواده است باعث شده است که آنها خوردن غذاهایی مثل همبرگر و سوسـیس و کالباس و غیره را به خوردن غذای سالم نزد خانواده ترجیح بدهند که خود، آفت زیادی به همراه آورده است.

کسـی فکر نمی‌کرد که این موضوع یعنی عـادات غذاخوری انفرادی کودکان تا این اندازه، رشـد همه جانبهٔ آن‌ها را متأثر می‌سـازد. اما وقتی همگی از خواب غفلـت بیدار شـده و فهمیدیم که چـه فاجعه‌ای در حال رخ دادن اسـت در صدد یافتـن دلایل موجود در ورای این تغییـر افتادیم. محکوم کردن والدین یا صنایع غذایی و تبلیغات تلویزیونی در خصوص این امر، کار آسانی است اما در حقیقت، هیچ کدام از آن‌ها راضی نبودند که چنین فاجعه‌ای رخ بدهد اما به هرحال رخ داده اسـت و افت کیفیت غذایی خانواده‌ها در قرن بیسـت و یکم جزوی از این فاجعه بوده است.

غذا، آداب غذاخوری و ماری جوآنا



فقدان غذاخوری جمعی خانواده، موضوعات زیادی را مطرح ساخته است. به عنوان مثال، غذاخوری جمعی خانواده فرصتی را برای والدین فراهم می‌کند تا در نتیجه بتوانند الگوی مطلوبی در این زمینه برای فرزندان خود باشند. آداب غذاخوری والدین، ملاحظه دیگران و داشتن عادات غذاخوری مطلوب همگی می‌توانند الگوهای خوبی برای کودکان به حساب آیند. معلمان مدارس کشورهای غربی مکرراً از این موضوع که کودکان امروزی قادر نیستند تا قاشق و چنگال را به درستی در دست‌های خود نگه دارند، شِکوه می‌کنند. بررسی سال ۲۰۰۵ کشور انگلستان که در خصوص هزاران نوجوان این کشور صورت گرفت نشان داد که بیست درصد نوجوانان این کشور برای خوردن غذا به جای قاشق



و چنگال از انگشــتان خود اســتفاده می‌کنند و چهل و نه درصد صرفاً از چنگال و ۳/۴ نوجوانان این کشــور تا پایان غذاخوری خود، کارد و چنگال را نمی‌توانند باهم اســتفاده بکنند. به نظر نمی‌رســد که این وضع در کشوری مثل ژاپن که به آداب درست غذاخوری شهرت دارد بهتر باشد. یکی از متخصصان تغذیه این کشور به نام یوکیو هاتوری[1] مدعی اســت که تقریباً چهل درصد کودکان ژاپنی نمی‌توانند به طرز درســت از چوب غذاخوری استفاده بکنند. یکی از روان‌شناسان اجتماعی موســوم به پت اســپانگین[2] اظهار می‌دارد که آداب غذاخــوری، کارکرد اجتماعی مهمّی دارد. وی می‌افزاید: توان نشســتن در پشت میز غذاخوری به طرز صحیح یــک مهارت اجتماعــی مهم بوده و کاری نکنید که با آداب نادرســت غذاخوری، خود و دیگران را شرمنده بکنید. مثلاً سعی نکنید برای برداشتن چیزی به سمت دیگران خم شده و آن را بردارید. بدانید که دیگران نیز با شما مشغول خوردن غذا هستند و آداب نادرست شما، آنها را ناراحت خواهد کرد.

غذاخوری خانواده، رشــد اجتماعی افــراد را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای مثال، در دنیایی که فرصت صحبت کردن بزرگســالان و کودکان به طور جمعی هر روز، کمتر و کمتر می‌شــود **(به فصل چهار رجوع کنید)** غذاخوری دسته‌جمعی خانــواده، فرصــت خوبی برای صحبت کردن در خصوص مســایل و مشــکلات روزانه و برنامه‌ریزی فعالیت‌های آینده به حساب می‌آید. این نوع تعامل اجتماعی نمی‌تواند زودرس باشــد اما همان طوری‌که کارن جونز[3]، ویرایشــگر مجلهٔ "مادر

1- Yukio Hattori

2- Pat Spungin

3- Karen Jones

و نوزاد" می‌گوید حتی کودکان نوپا نیز شروع کردند که به تنهایی غذا بخورند. او می‌گوید: کودکان نوپا نیاز دارند تا پشت میز غذا خوردن را تجربه بکنند. این کار نه تنها باعث می‌شود که آنها درست غذا خوردن را یاد بگیرند بلکه مهارت‌های گفتاری و اجتماعی آنها را بهبود بخشیده و به آنها کمک می‌کند تا غذاهای جدید را امتحان بکنند.

محقّقین دانشگاه مینه‌سوتا دریافتند که هر قدر تعداد دور هم غذا خوردن نوجوانان با خانواده، بیشتر باشد احتمال کمتری وجود دارد که نوجوانان در آینده به خوردن مشروبات الکلی، مصرف ماری جوآنا و کشیدن سیگار و یا ابتلا به افسردگی رو بیاورند و بسیار پر واضح است که غذاخوری منظم اعضای خانواده با یکدیگر نه تنها برای نوجوانان بلکه برای کودکان تمامی سنین، اثرات مطلوبی دارد.

شیوه تغذیهٔ خانواده

تغذیهٔ خانواده نیز بایستی سالم‌تر باشد. یکی از متخصصان تغذیه ژاپن موسوم به آساکو آراماکی اظهار می‌دارد که افرادی که از طریق چاپ استیک یا همان چوب غذاخوری غذا نمی‌خورند و در طول روز به خوردنی‌های ناسالمی مثل اِسنک رو می‌آورند و در مورد تغذیه خود بی‌پروا هستند و اهمیتی به خوردن صبحانه نمی‌دهند و ناهار خود را به طور منظم سر ساعت صرف نمی‌کنند رژیم غذایی نامتعادلی دارند تا نسبت به آنهایی که برای غذا خوردن از چوب غذاخوری استفاده می‌کنند. غذاخوری دسته‌جمعی خانواده به والدین این امکان را می‌دهد



که بر نحوهٔ غذاخوری کودکان خود، نظارت داشته و فرصتی را برای آنها فراهم می‌کند تا در صورت ناصحیح بودن شیوهٔ غذاخوری کودکان، به اصلاح روش غذاخوری آن‌ها بپردازند و جلوی تغذیهٔ ناسالم کودکان خود را بگیرند.



بهترین راه جلوگیری کودکان از غذاخوری نادرست این است که قبل از آغاز به عمل، جلوی آن‌ها گرفته شود. این امر، زمانی محقق می‌شود که از همان سنین اولیه کودک، تغذیه سالم به او آموخته شود. در ایتالیا، برای تغذیه نوزادان دستورالعمل بسیار دقیقی وجود دارد که بسیار معقول به نظر می‌رسد. همان‌طوری که قبلاً اشاره شد. در سال‌های اولیه زندگی، والدین کنترل بیشتری بر شیوهٔ غذاخوری کودک دارند و تغذیه نادرست قبل از سن دو سالگی شروع نمی‌شود. بیولوژیست‌های تکاملی مدعی هستند که چون نوزادان قبل از سن دو

سالگی از شیر مادر تغذیه می‌کنند لذا در مورد ناسالم بودن غذاهای حاضری و سایر هله هوله‌ها هیچ گونه اطلاعاتی ندارند اما بعد از دو سالگی است که آن‌ها نسبت به مارک بعضی از غذاها حساس‌تر می‌شوند و طالب آن نوع خوردنی‌ها می‌شوند که این امر مورد سوء استفادهٔ بعضی از تولیدکنندگان محصولات غذایی قرار می‌گیرد.

وقتی کودکان به مصرف غذاهای ناسالم، معتاد شدند تغییر دادن عادت غذاخوری آنها، کار بسیار دشواری می‌شود که چنانچه والدین، والدین بسیار آگاهی نباشند مقابله با آن کار بسیار سختی خواهد بود. تقاضای والدین برای تغذیه کودکان در منزل و تقاضای کودکان برای خوردن غذاهای حاضری و تنقلات به صحنه نبردی تبدیل می‌شود که اگر غذای پخته شده در منزل، خوشایند کودکان نبوده و جوّ مطلوبی موقع غذاخوری در خانه ایجاد نشده نباشد برنده نهایی، غذاهای حاضری خواهد بود که کودکان به خوردن آنها گرایش دارند. پر واضح است که در صورت رخداد چنین نبردی بین والدین و فرزندان بر سر غذاخوری، و عدم حل این مشکل به نحو مطلوب، به اختلالات تغذیه در کودکان منجر خواهد شد. هرچند که به جز این عامل، عوامل دیگری نیز در این امر، مدخلیّت دارند که در فصل هشتم بدان‌ها اشاره شده است. در این‌جا صرفاً به بعضی از اصولی که در این زمینه باید رعایت شود اشاره می‌شود:

- وقت غذا بایستی برای کودکان، لذت‌بخش باشد.
- همهٔ اعضای خانواده بایستی از یک جور غذا استفاده بکنند و هر کسی، غذای خاص خود را طلب نکند.



♥ نوع غذای کودکان را بایستی والدین، معین بکنند.

برای متقاعد ساختن کودکان جهت خوردن غذای پیشنهادی والدین، کارشناسان امر، پیشنهاد می‌کنند که والدین در طول غذاخوری خانواده، چندین بار آزمایش مزّه غذا را به کودکان خود پیشنهاد بکنند. اگر دیدند که کودک از غذای پیشنهادی لذت برد، بیشتر از آن غذا به او بدهند. در غیر این صورت، نباید به زور متوسل شد یا غذای دیگری به او پیشنهاد کرد. چون اگر سر میز غذاخوری، مقدار زیادی نان، سبزی، برنج و خوردنی‌های دیگر موجود باشد قطعاً کودک شما، گرسنه نخواهد ماند. یکی از متخصصان تغذیه آمریکا به نام الین ساتر[1] برای ایجاد هماهنگی در وقت غذا، قاعدهٔ کلی خوبی دارد او می‌گوید: برای ایجاد این هماهنگی سعی کنید زمان، مکان و نوع غذایی را که قرار است خورده شود را برای کودکان خود، معین بکنید. کودکان نیز مقدار و حتی خوردن یا نخوردن آن را، معین بکنند.

برای والدین شاغل، آماده کردن و خوردن شام با اعضای خانواده به طور مرتب قطعاً به راحتی امکان‌پذیر نیست اما در نظر داشتن چنین چیزی در ذهن و تلاش برای عملی ساختن آن قطعاً ارزشمند است. برای انجام چنین کاری، بهتر است در زمان خاصی همیشه در منزل حاضر باشند و مواد لازم و تر و تازهٔ چنان شامی را از قبل مهیا کرده باشند تا غذا هرچه سریع‌تر تهیه و آماده گردد. برای پخت و پز غذای سالم هم کتاب‌های آشپزی زیادی وجود دارد. اما اگر والدین نمی‌توانند همیشه در ساعت خاصی در منزل برای درست کردن غذا حاضر باشند

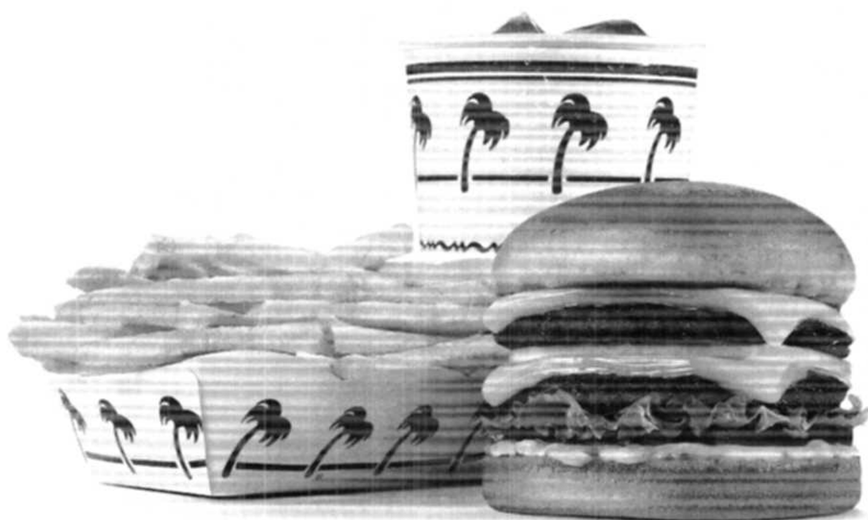
1- *Ellyn Satter*

بهتر است کسی که در غیاب آن‌ها از کودکان مراقبت می‌کند چنین کاری را انجام بدهد. خوشبختانه، بزرگسالان متعهد دیگری نیز می‌توانند از طریق مطالعهٔ دستورالعمل پخت غذای سالم، آن را برای خانوادهٔ شما، درست بکنند (به فصل ششم کتاب حاضر رجوع کنید).

هماهنگی و داشتن برنامه منظم در این خصوص، ضروری بوده و لازم است همه اعضای خانواده نسبت به غذا و آداب غذا خوردن سر میز غذاخوری و وقت غذاخوری توافق داشته باشند. هم‌چنین، لازم است کودکان بدانند که چه انتظاری می‌توانند از والدین داشته باشند و این که کی و کجا باید این انتظار را مطرح بکنند. به نظر می‌رسد چنین چیزی نیاز به‌سازماندهی داشته باشد اما بیشتر به اولویت مربوط است. وقتی کودکان، بیمار باشند والدین شاغل، خود را به آب و آتش می‌زنند تا درمان صحیح را در زمان صحیح برای کودک بیمار خود، تأمین کنند. داشتن برنامه غذایی سالم برای هر روز هفته نیز جزو برنامه‌هایی است که سلامت درازمدت کودکان را تأمین می‌کند. با توجه به این موضوع، مانند هر جنبه‌ای از جوانب فرزندپروری، ثبات‌قدم نیز در امر تربیت کودک امری بسیار اساسی برای والدین محسوب می‌شود. سوزان جب متخصص تغذیه بر این باور است که ایجاد یک عادت غذایی درست برای تأمین سلامت جسمانی و ذهنی کودکان، به نحوی که تا آخر عمرشان ادامه داشته باشد. اساسی‌ترین راه سرمایه‌گذاری در خصوص آیندهٔ بچه‌هاست. او می‌افزاید: عادات غذاخوری که در فرد، نهادینه شده باشد تغییر دادن آن، دشوار خواهد بود. عاداتی که کودکان در دوران کودکی کسب می‌کنند تا پایان عمر با آنها خواهد بود.



شیوهٔ کاستن از غذاهای حاضری



بهترین راه تأمین رژیم غذایی متعادل برای کودکان، تغذیهٔ منظم جمعی خانواده در کنار یکدیگر می‌باشد. غذا خوردن اعضای خانواده در کنار هم باعث خواهد شد که کودکان تا حدّ زیادی از رو آوردن به غذاهای حاضری و تنقلات مضرّ، پرهیز بکنند. در حقیقت، اگر به خودتان زحمت درست کردن غذاهای سالم خانگی را بدهید حداقل در طول این زمان، کودکان شما از خوردن غذاهای ناسالم به دور خواهند ماند. دلیل دیگر داشتن برنامه غذایی منظم و سالم برای اعضای خانواده این است که همه اعضای آن می‌دانند که چه وقت غذایشان آماده خواهد شد و به خاطر رعایت احترام به آشپز خانواده که معمولاً مادر می‌باشد از خوردن هله هوله و غذای ناسالم حداقل یک ساعت قبل از آماده شدن غذای مادر، پرهیز خواهد کرد.

از طـرف دیگر، بعضی وقت‌ها کودکان برای رفع گرسـنگی شـدید خود مثلاً در طول آمدن از مدرسـه به خانه به یک غذای سـرپایی نیاز دارند. دکتر سـوزان جب، بهترین راه تأمین غذای کودکان در این جور مواقع را غذاهای آمادهٔ سالمی می‌داند که در خانه برای آنها درسـت شـده است. چنین چیزی آن‌ها را از وسوسه رفتن به سـوی غذاهای سرپایی ناسـالم در امان خواهد گذاشت. تنقلات سالمی مثل، میوه‌های تازه یا خشـک شـده، ماسـت، نان کشمشـی، بیسکوئیت ساده و سـبوس‌دار، تخم‌مرغ آب‌پز و تنقلاتی از این قبیل برای رفع گرسـنگی شـدید کودکان مؤثر بوده و بسـیار بهتر از غذاهای ناسـالمی چون سوسیس و کالباس و همبرگر و غیره خواهد بود. به همین ترتیب، برای نجات کودکان از رو آوردن به نوشابه‌های مضرّ، بهتر است به جای آن‌ها از نوشیدنی‌های سالمی مثل شیر، آب و یا آب میوه طبیعی استفاده کرد.

اگر خانه، عاری از غذاهای ناسـالم باشـد والدین می‌تواننـد تا حد زیادی این اطمینان را داشـته باشـند که کودکانشـان در خـارج از منزل به سـوی غذاهای ناسـالم کشیده نخواهند شد. البته باید تأکید کرد که مطلقاً برحذر داشتنِ کودکان از غذاهای حاضری و تنقلات ناسـالم کار راحتی نبوده و درسـت هم نمی‌باشـد. چرا که انسـان نسـبت به چیزی که از آن منع شـده اسـت حریص‌تر خواهد بود. لـذا، گاه‌گاهی مثلاً موقع رفتن به خرید به همـراه خانواده، خوردن بعضی از این تنقلات، خالی از فایده نخواهد بود و باعث خواهد شـد که کودکان نسبت به این نوع غذاها و تنقلات، حریص نباشـند چرا که قبلاً به شـکل کاملاً کنترل شـده، آن‌ها را امتحان کرده‌اند.



جان کلام این است که والدین بایستی مسئولیت تغذیهٔ کودکان خود را بر عهده بگیرند. در این جا یک بار دیگر تأکید می‌کنیم که این، بزرگ‌ترها هستند که بایستی نوع غذای کودکان را معین می‌کنند و آن چه را برای سلامتی جسمانی و ذهنی آنها ضروری است، انتخاب می‌کنند. این انتخاب درست، زمانی صورت می‌گیرد که والدین، اطلاعات کافی و وافی در مورد کیفیت غذاهای مختلف داشته باشند و غذاهای ناسالم را از غذاهای سالم و مقوّی تشخیص بدهند. قطعاً، کودکان کم‌سن و سال ما، اطلاعاتی در این خصوص ندارند و لذا، نمی‌توانند غذاهای سالم و مقوی را برای خود، انتخاب بکنند. به همین خاطر، مسئولیّت این امر، به عهدهٔ والدین آن‌هاست.



البته، این بدان معنا نیست که آن‌ها بایستی به زور هر غذایی را خورد کودکان خود بدهند که خود این مسأله، بسیار آسیب‌زاست بلکه این بدین معناست که والدین می‌توانند با فراهم کردن غذاهای سالم و دلپذیر برای اعضای خانواده و کودکان خود، آن‌ها را از رفتن به سراغ غذاهای ناسالم برحذر دارند. اگر شخصیت‌های تأثیرگذار خانواده مثل پدر یا مادر بر این باور باشند که غذاهای سالم بهتر از غذاهای سرپایی و ناسالم است در این صورت، تلاش خواهند کرد تا برای کودکان خود، غذاها و نوشیدنی‌های سالمی را فراهم بکنند.

توصیه‌هایی برای وعده‌های غذایی درست
✓ هر وعدهٔ غذایی را روزانه به طور منظم به عمل بیاورید. تا جایی که امکان دارد همگی باهم غذا بخورید حتی اگر صرفاً یکی از والدین سر میز غذاخوری حضور داشته باشد.
✓ لیستی از غذاهای سالمی را درست بکنید که خانواده از خوردن آن‌ها لذّت می‌برند. اگر غذای سالم دیگری پیدا کردید آن را به لیست غذای خود بیفزایید. در این صورت مجبور نیستید که معطل خوردن غذاهای سالم بوده و ندانید چه چیزی باید بخورید.
✓ برای تک تک اعضای خانواده، غذای جداگانه‌ای درست نکنید. سعی کنید همگی از یک غذا تناول بکنید.
✓ زمان و مکان و نوع غذا را شما برای کودکان خود، معین کنید. نگذارید کودکان کم سن و سال شما، به جای شما در این خصوص، تصمیم بگیرند.



توصیه‌هایی برای وعده‌های غذایی درست
✓ آداب غذا خوردن را به شکل زیر به آن‌ها یاد بدهید: ✗ با بزرگسالان و کودکان بزرگتر موارد مهم را در این مورد معین کنید. ✗ سعی کنید خودتان الگوی خوبی در این مورد برای کودکان خود باشید. ✗ آداب غذا خوردن و مهارت‌های آن را به تدریج برای کودکان خود بیاموزید. هر بار روی یک جنبه از جوانب آداب غذاخوری تأکید کنید. هر بار که دیدید کودکان شما، درست غذا خوردند آن‌ها را مورد تحسین و تشویق قرار بدهید.
✓ جلوی تلویزیون، غذا نخورید. بر غذا خوردن متمرکز شده و گفتگوی دوستانه سر میز غذا را فراموش نکنید. (در این مورد به فصل ۴ مراجعه نمایید).
✓ خوردن هر گونه تنقلات را برای مدت زمان خاصی مثلاً به مدت ۹۰ دقیقه قبل از خوردن غذا را منع کنید.
✓ سعی نکنید که وعده‌های غذایی را به صحنهٔ جنگ تبدیل کنید. سعی کنید از این موقعیت اجتماعی، لذت ببرید.
✓ به خاطر درست غذا نخوردن کودک خود، وحشت‌زده نشوید. نخوردن غذای سالم به مدت خیلی کم، آسیب‌زا نیست بلکه وعدهٔ غذاخوری را به صحنهٔ جنگ تبدیل کردن، آسیب‌زاست.
✓ تا جایی که امکان دارد بگذارید کودک شما، شما را در امر خرید و درست کردن غذا کمک بکند.
✓ آرام باشید. غذا خوردن، فرصتی است برای لذت بردن اعضای خانواده لذا، سعی کنید این موقعیت را مطلوب و لذت‌بخش سازید.
✓ اگر نمی‌توانید برای غذا خوردن در خانه، حاضر باشید کاری کنید تا هر کسی که مسئول درست کردن غذا برای کودک شماست آداب غذاخوری درست را به او یاد بدهد.

طریقه تشویق کودکان برای رو آوردن به خوردن غذاهای سالم
✓ از ابتدا، کار را درست شروع کنید. برای مثال به جای نوشیدنی‌های مضرّ مثل نوشابه‌های گازدار و قندی از آب یا شیر استفاده کنید.
✓ در رابطه با غذا، مراقب رفتار کودکان خود باشید و از همان ابتدا سعی کنید آن‌ها را از خوردن غذاهای ناسالم که واکنش بدی در افراد ایجاد می‌کنند برحذر دارید. برچسب غذایی محصولات را به خوبی بررسی کنید. سعی کنید محصولات غذایی تا حد امکان عاری از افزودنی‌های مجاز خوراکی باشد.
✓ سعی کنید توصیه‌های غذایی مثل هرم غذایی را مورد توجه قرار دهید. اما به خاطر داشته باشید که چربی‌های خوب مثل روغن ماهی برای کودکان کم‌سن و سال، بسیار ضروری هستند.
✓ برای کودکان خود هم از امگا ۳ مثل روغن ماهی و هم از امگا ۶ مثل روغن گیاهی استفاده کنید. در صورت امکان، بیشتر از امگا ۳ و یا روغن ماهی استفاده کنید.
✓ از روغن‌های با ترانس بالا مثل روغن نباتی‌های هیدروژنه هرگز استفاده نکنید.
✓ به کودکان خود تفهیم کنید که شما به سلامت جسمی و ذهنی آن‌ها توجه می‌کنید اما تولیدکنندگان محصولات غذایی ناسالم صرفاً به جیب خود و درآمد بیشتر، توجه دارند.
✓ هرگز از غذاها و خوردنی‌های ناسالم برای پاداش یا پذیرایی از کودکان استفاده نکنید. از این موضوع، مادربزرگ و پدربزرگ کودکان نیز را مطّلع کنید تا آن‌ها نیز مورد را رعایت کنند.



طریقه تشویق کودکان برای رو آوردن به خوردن غذاهای سالم
✓ والدین الگوی مهمی برای کودکان هستند. لذا، اگر رفتار غذایی آن‌ها معقول بوده و رژیم غذایی متعادل را در امر تغذیه رعایت بکنند قطعاً کودکان آن‌ها نیز از پدر و مادرشان الگو خواهند گرفت. اگر والدین به غذاها و تنقلات ناسالم علاقه‌مند باشند آن‌ها نیز به این جور غذاها و تنقلات، علاقه‌مند خواهند شد. بنابراین، پرورش صحیح فرزند مستلزم این است که شما به عنوان پدر و مادر، عادات غذاخوری سالمی داشته باشید..
✓ تنقلات و غذاهای سرپایی را در منزل نگه ندارید. می‌توانید غذاهای سرپایی سالم را انتخاب کرده و آن را در خانه نگه دارید اما قبل از غذای اصلی هیچ گونه تنقلاتی به کودکان خود، ندهید.
✓ موقع تماشای تلویزیون و آگهی‌های تبلیغاتی، کودکان خود را متوجه غذاهای ناسالمی که تبلیغ می‌شوند، بکنید.
✓ خوردن هله هوله‌ها را برای کودکان به طور مطلق ممنوع نکنید تا موجب حریص شدن آن‌ها نسبت به این گونه غذاها گردد بلکه گاه گاهی به شکل انتخابی و کنترل شده از آن‌ها برای کودکان خود استفاده بکنید اما هرگز آن‌ها را برای پذیرایی استفاده نکنید.



شیوه اعتیادزدایی کودکان از خوردن غذاهای ناسالم
✓ چنین چیزی به سهولت و آنی رخ نمی‌دهد و نیازمند گذشت زمان است. برای این منظور ضمن استفاده از تکنیک‌های فوق از تکنیک‌های زیر نیز در زمان غذا خوردن استفاده کنید:
✓ تعدادی از غذاهای جدید و سالم را به انضمام سالم‌ترین غذای مورد علاقه کودک‌تان را به او پیشنهاد کنید.
✓ به کودک خود، پیشنهاد کنید که غذای جدید را یک کمی آزمایش بکند. اگر آن را دوست نداشت، یک ماه و یا بیشتر صبر کرده و دوباره غذای جدید را به او پیشنهاد کنید و این مورد را همچنان تکرار کنید.
✓ تا سر حد امکان، غذا را به شکل مطبوع و دلپذیر به کودک بدهید.
✓ برای این که کودک‌تان سر میز غذا، گرسنه نماند، خوردنی‌های سالم زیادی در روی میز بگذارید مثل نان کشمشی، شیر، تخم‌مرغ و غیره.
✓ بعضی از کودکان سبزیجات خام را دوست دارند لذا، در صورت نیاز، سبزی خام به آن‌ها بدهید.
✓ همیشه سعی کنید از نوشیدنی سالم مثل آب، سر میز غذا استفاده کنید.
✓ هرگز برای غذا خوردن کودک به زور یا باج دادن متوسل نشوید. مثلاً به او نگویید که اگر غذای اصلی را بخورد به او دسر خواهید داد.
✓ میوه‌های تازه، سالم‌ترین دسر هستند. می‌توانید از طریق کندن پوست آن‌ها و یا برش خاص و غیره، جذابیّت مخصوصی به آن‌ها بدهید.
✓ برای گرفتن ایده‌های بیشتر در این زمینه به کتاب ساتر رجوع کنید که در این کتاب به بخش‌هایی از آن اشاره شده است.

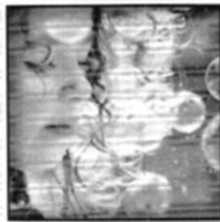


قدرت و نفوذ والدین می‌توانند شیوه غذاخوری کودکان را تغییر دهد
✓ والدیـن از لحاظ شـکل، اندازه، رنگ و عقیده باهم متفاوت هسـتند اما در یک چیز، خواستهٔ مشـترک دارند و آن این که همگی می‌خواهند کودکان‌شان سـالم و سرحال باشند. در صورت کار دسـته‌جمعی، والدین می‌توانند یک گروه بسـیار قدرتمند و مفیدی در دنیا باشـند. آنها می‌توانند ضمن سـم‌زدایی از رژیم غذایـی کودکان، راه‌های مقابله با فرهنگ غلط تغذیـه را به دیگران و خصوصاً فرزندانشان یاد بدهند. برای این منظور:
✓ بـا والدین دیگر در مورد تغذیه بچه‌ها با یکدیگر به گفتگو بنشـیند. آن چه را که می‌دانید به سـایر والدین نیز انتقال دهید و در جسـتجوی کسب اطلاعات جدید باشید.
✓ ببینیـد کـه مدرسـه فرزند شـما در مورد ارتقاء سـطح تغذیه کودکان شـما چـه کاری انجام می‌دهـد. اگر قبلاً چنین کاری را نکـرده‌ای حتماً انجام بدهید. مثلاً به مدرسـهٔ کودک خود، توصیه کنید که به جای نوشـیدنی‌های مضرّ مثل نوشـیدنی‌های قندی و گازدار، نوشـیدنی‌های سالم مثل آب، شـیر یا آب میوه طبیعی در مدرسـه بفروشـند و به جای هله هوله‌های آسیب‌زا از تنقلات سالمی مثل کشمش و خرما و بادام و میوه‌های مغزدار، استفاده بکنند.
✓ اگـر در زمینه تغذیه، تخصص دارید، مدرسـه فرزند خـود را در این زمینه، یاری کنید. (به فصل هفتم رجوع کنید.)
✓ از تبلیغاتی که با اثرات بازاریابی محصولات غذایی ناسـالم، مقابله می‌کند حمایت بکنید. مثلاً نگذارید این تبلیغات، کودکان زیر دوازده سـاله را هدف قرار دهند. چنین چیزی در کشور سوئد رخ داده است (به فصل هشتم رجوع کنید).
















فصل دوم

تأثیر بازی در رشد ذهنی و فکری کودکان

یکـی از عوارض جانبی انقـلاب تکنولوژیکی برای بسـیاری از کودکان دنیا، جایگزین شدن بازی‌های مدرن مثل بازی‌های کامپیوتری که معمولاً به صورت نشسـته و انفرادی صورت می‌گیرد با بازی‌هایی که در گذشـته به شـکل سـنتی صـورت می‌گرفت و عنصر حرکت در آن‌ها بیشـتر بـود. بازی‌هایی مثل دویدن، بـالا رفتن از درخت، قائم موشـک‌بازی، طناب‌بازی از ایـن قبیل بازی‌ها بودند. چنین پیشـرفتی واقعاً هشداردهنده است. گرچه بازی‌های کامپیوتری و ویدئویی محسـنات خاص خـود را دارند و زندگـی کنونی ما بدون آن‌هـا کیفیت خود را از دسـت می‌دهد اما این بازی‌ها هرگز نمی‌تواننـد جایگزین زندگی واقعی کودکان بشـوند و اگر قرار است کودکان ما از سلامت جسمی و ذهنی بهره ببرند این نوع بازی‌های مدرن غالباً نمی‌توانند جایگزین بازی‌های واقعی گردند.



چنین تغییر بزرگی در شیوهٔ بازی کودکان در نسل حاضر رخ داده و دو عامل فرهنگی به صورت جانبی، آن را تشدید کرده‌اند. نخست این که رشد بازی‌های تکنولوژیکی و مدرن امروزی که عموماً در داخل خانه و به صورت نشسته صورت می‌گیرند باعث شده است این نوع بازی‌های فریبنده، جایگزین بازی‌های سنّتی گردد که عموماً در خارج از خانه و در هوای آزاد صورت می‌گرفتند که در فصل هشتم و نهم کتاب حاضر، به خوبی به این موضوع پرداخته شده است. دوم این که شدت اضطرابی که والدین امروزی به شکل فزاینده‌ای گرفتار آن هستند باعث شده است که کودکان نتوانند آزادانه در محیطی فارغ از نظارت بزرگسالان و خارج از محدودهٔ چهار دیواری خانه و مدرسه به تفریح، سرگرمی، بازی و حرکت فیزیکی بپردازند. بخشی از اضطراب والدین، معقول می‌باشد. به عنوان مثال، ترافیک خیابان‌ها و جاده‌ها در دنیای امروزی، زیاد شده و محیط بیرون برای بازی آزادانه کودکان، زیاد امن و ایمن نمی‌باشند و هر ساله بر وخامت اوضاع نیز اضافه می‌شود. والدین امروزی نیز اکثراً خارج از خانه شاغل هستند و لذا، نظارت کمی بر کودکان خود در این زمینه و زمینه‌های دیگر دارند اما بخش دیگری از این اضطراب، کاملاً غیرمعقول بوده و محصول چند فرهنگی شدن دنیای امروزی ماست.

● ترس از خودِ ترس

در بعدازظهر تابستان سال ۲۰۰۲، دو دختر بچه‌ای در یکی از روستاهای کشور انگلیس برای قدم‌زنی بیرون رفته و ناپدید شدند. به مدت دو هفته

رسانه‌های مدرن دنیای امروزی، آخرین عکس این دو دختر بچه را در تلویزیون و روزنامه‌ها به دید عموم گذاشتند اما پیدا شدن جسد آن‌ها در گودالی، تمام امیدهای والدین بچه‌ها را نقش بر آب کرد. دو ماه بعد، تلویزیون‌های آمریکا، تصویر پدر و مادری را نشان دادند که به خاطر تهدیدی که متوجه کودکان آن‌ها شده بود شدیداً رنگ‌پریده و مضطرب بوده و قادر به حرف زدن نبودند. دو سال بعد در سال ۲۰۰۴، تلویزیون، سونای مخرّبی را نشان داد که کودکان را از آغوش والدین‌شان گرفته و به کام مرگ فرستاده بود. وحشت این ماجرا و داغدیدگی هزاران پدر و مادر و کودک به خاطر مرگ عزیزانشان باعث شد که عدهٔ زیادی از مردم دنیا به خاطر این مسأله، شوکه شوند. موضوع صرفاً، شوکه شدن افراد نبود بلکه نحوهٔ تفکر آن‌ها نیز به شدت تحت تأثیر قرار گرفته بود.

در حال حاضر، تصاویر پریشان‌کنندهٔ حوادث دنیا را طوری مشاهده می‌کنیم که گویی در جلوی چشمان ما در حال رخ دادن هستند. چنین چیزی، بیشتر از خواندن یا شنیدن آن‌ها، بر ثبات ذهنی ما اثر می‌گذارند. عصب‌شناسان دریافته‌اند که تصاویر وحشتناک بر بخش هیجانی مغز انسان، تأثیر زیادی می‌گذارد و هر قدر که تعداد این گونه تصاویر، زیاد باشند اضطراب ما نیز زیادتر خواهد بود. موقع خواندن خبری در روزنامه یا شنیدن آن از رادیو، واکنش‌های ما خیلی فوری و آنی نیستند و ما فرصت فکر کردن در مورد خبر را داریم، اما در خصوص کسب خبر از تلویزیون، وضع این طور نیست. مطالعات نشان داده‌اند که بسیاری از خبرهای تلویزیونی، خبرهای منفی هستند که موضوعاتی مانند خون و خون‌ریزی، جنگ و سوء استفاده را به تصویر می‌کشند.



روان‌شناسانی که در مورد هجوم مرکز تجارت جهانی به مردم آمریکا تحقیق می‌کنند دریافته‌اند که هر قدر مردم، بیشتر به تماشای تلویزیون رو می‌آورند، بیشتر از اثرات روانی آن رنج می‌برند حتی اگر ارتباط شخصی با آن وسیلهٔ بی‌رحم نیز نداشته باشند. به همین دلیل، تروریست‌ها بر روی این وسیلهٔ تأثیرگذار سرمایه‌گذاری کرده و از آن به عنوان ابزار اولیه ایجاد وحشت و ترور استفاده می‌کنند. در حقیقت، اعمال خشونت‌آمیز و بمب‌گذاری‌های انتحاری که مرتباً از تلویزیون‌های دنیا پخش می‌شوند به قصد جلب توجه مردم برای ابراز همدردی نیست بلکه بیشتر به خاطر ایجاد رعب و وحشت بین‌المللی و ناپدیدار کردن جوامع غربی است.

پوشش تلویزیونیِ خبرهای هولناک که در خصوص کودکان و خانواده‌های آنها صورت می‌گیرد والدین را مجبور می‌سازد تا بارها و بارها با بدترین احساس وحشت و ترس خود به مقابله برخیزند. این حقیقت که چنین پوشش خبری به طور مرتب، شب و روز در هر گوشه‌ای از منزل حتی قبل از خواب، به سمع و نظر افراد می‌رسد مسأله را پیچیده‌تر کرده و تأثیرگذاری تلویزیون را دو چندان نموده است. بنابراین، حتی با وجود آگاهی از این تأثیرگذاری شدید، باز هم به دام تلویزیون افتاده و قربانی یکی از وحشتناک‌ترین وحشت‌های تلویزیون می‌شویم که چیزی جز، ترسیدن از خودِ ترس نیست.

کودکان با دیدن صحنه‌های وحشتناک تلویزیونی بسیار وحشت‌زده می‌شوند و علی‌رغم این که در تماشای برنامه‌های مختلف تلویزیونی در طول شبانه‌روز، محدودیت‌هایی وجود دارد اما در مورد پخش برنامه‌های خبری، هیچ‌گونه

محدودیتی اعمال نمی‌شود. کودکان کم سن و سال قادر نیستند بین حوادث واقعی در زمان واقعی و حوادث غیرواقعی و ویدئویی تمایز قایل بشوند. از نظر آنها، آن چه را که در حال حاضر در تلویزیون می‌بینند تصور می‌کنند که در دنیای واقعی هم در حال رخ دادن است. بنابراین، طبق نظر روان‌شناسان و روان‌پزشکان، این موضوع، اضطراب و استرس زیادی را در کودکان به وجود می‌آورد. دیدن صحنه‌های خشونت‌آمیز و وحشتناک از لحاظ روان‌شناسی اثرات مخرّب و نامطلوبی را بر کودکان می‌گذارد.



اضطراب فزایندهٔ والدین و ترس و وحشت‌زدگی کودکان، همگی دست به دست هم داده و باعث می‌شوند که دنیای مدرن امروزی، مکان بسیار ترسناکی برای کودکان باشد. چنین چیزی برخلاف این حقیقت است که بسیاری از ما فکر



می‌کنیم که دنیای پیشرفته امروزی عموماً نسبت به گذشته، ایمن‌تر شده است.

● مقابله با ترس

اضطراب، موذیانه عمل می‌کند. اضطراب، ترس منطقی ما را تشدید کرده و باعث به وجود آمدن ترس‌های غیرمنطقی می‌شود. به نظر می‌رسد که در حال حاضر بایستی به موضوعات زیادی بپردازیم که از جملهٔ آن‌ها، موضوع سلامتی و انواع حوادث، جنایات و خشونت‌های بشری، جزو مهم‌ترین‌ها می‌باشند که مرتباً از طریق رسانه‌ها پخش می‌شود. اما زمانی که پخش این گونه خبرها باعث وحشت‌زدگی شدید کودکان ما شده و رشد هیجانی، ذهنی و اجتماعی آنها را تهدید می‌کند بایستی به مقابله با آن پرداخت.

یکی از بهترین راه‌های مقابله با اضطراب غیرضروری این است که از شنیدن خبرهای ناگوار خودداری کرده و خود را در معرض این گونه اخبار قرار ندهیم. البته منظورم این نیست که سر در گریبان خود فرو برده و از خبرهای دنیا و اتفاقاتی که در دور و بر ما می‌افتند کاملاً غافل بشویم بلکه منظورم این است که نیازی نیست لزوماً خبرهای تکان‌دهنده و وحشت‌زا را مرتباً وارد زندگی خود کرده و غرق در بدبختی‌ها و مصیبت‌های دیگران بشویم. بهترین کار در این مورد این است که به جای دیدن آن‌ها از تلویزیون، این گونه خبرها را از طریق روزنامه‌ها بخوانیم و کودکان را نگذاریم که خبرها و حوادث ترسناک و تکان‌دهنده را از تلویزیون ببینند.

هم چنین باید بدانیم که رونق بازار در وجود امنیت است بنابراین به نفع کارخانجات و تولیدکنندگان است که به تشدید اضطراب مردم دامن نزنند. لازم

است تمامی والدین، احتیاط معقولی در این زمینه، به عمل بیاورند اما حد اعتدال را نیز باید رعایت بکنند.

در حقیقت، تلاش برای بیش از حد ایمن نشان دادن زندگی، قطعاً نتیجه عکس خواهد داشت. هم‌چنین، اشتغال ذهنی بیش از حدّ در خصوص امنیت و سلامتی می‌تواند بسیار آسیب‌زا بوده و همیشه در پر قو خواباندن کودکان خود، سلامت جسمانی و روانی آن‌ها را لزوماً تأمین نخواهد کرد.

ترس، چگونه باعث می‌شود که کودکان، خورهٔ تلویزیون[1] باشند. رشد سلامت جسمانی و ذهنی کودکان به فعالیت‌ها و تجربه‌های آن‌ها بستگی دارد. از همان ابتدا، نوزادان از طریق لمس کردن اشیاء دنیای پیرامون خود به کسب تجربه می‌پردازند. برای این که آن‌ها بتوانند حرکت فیزیکی خود را کنترل کرده و بین حرکت دست‌ها و پاها هماهنگی ایجاد بکنند لازم است ماهیچه‌های آن‌ها فرصت زیادی برای انعطاف‌پذیری داشته باشند. چنان‌چه اضطراب والدین مانع راه آن‌ها شود، جلوی رشد نوزاد گرفته خواهد شد.

برای مثال، مبارزین مرگ گهواره‌ای یا سندرم مرگ ناگهانی نوزادان توصیه می‌کنند که برای خوابیدن نوزادان بایستی آن‌ها را به پشت بخوابانند اما والدینی که نسبت به این توصیه، واکنش افراطی نشان می‌دهند از خواباندن نوزادان روی شکم‌شان وحشت‌زده می‌شوند. دکتر آماندا کِربای[2]، مدیر مرکز درمانِ خوانش‌پریشیِ کودکان مبتلا به مشکلات یادگیری، بر این باور است که چنین

1- *Couch potato*

2- *Amanda Kirby*

واکنشی از طرف والدینِ مضطرب می‌تواند مشکلِ خوانش‌پریشی کودکان را افزایش دهد. هم‌چنین، نوزادان مادامی که روی شکم خوابانده نشوند و روی صندلی مخصوص خود، ننشینند تمرین و ورزش مناسب برای این کار را به دست نخواهند آورد. وی می‌افزاید: لازم است کودکان، تمام اعضای بدن خود را حرکت داده و ورزش کنند. اگر بزرگسالی، صرفاً ماهیچه‌های دو سر را حرکت دهد و به ورزیدگی ماهیچه‌هایِ سه سر توجهی نکنند، ماهیچه‌های سه سر آن‌ها، تنبل باقی خواهد ماند.

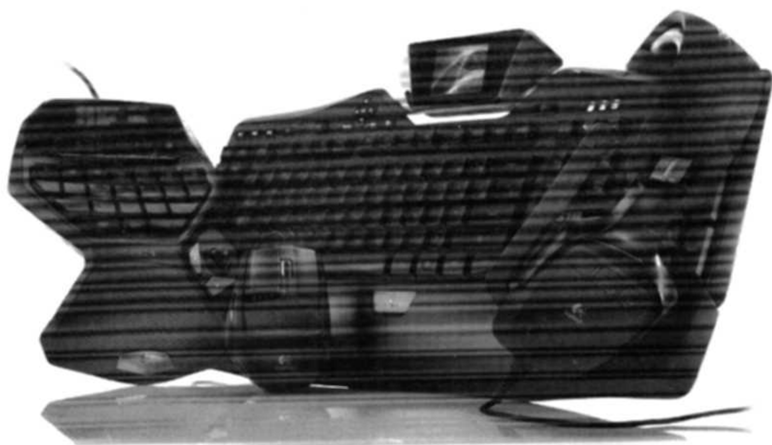
به همین ترتیب اگر نوزادان هرگز روی شکم خوابانده نشوند در برخاستن از زمین به کمک دست‌های خود، کُند خواهند بود و متعاقب آن در چهار دست و پا رفتن نیز مشکل پیدا کرده و بعضی از آن‌ها ابداً قادر به این عمل، نخواهند بود. این نیز به نوبه خود، به مشکلات یادگیری منجر خواهد شد چرا که نخواهند توانست از دو نیمکرهٔ مغزی خود، استفاده بکنند. برای این که مغز نوزادان، رشد مطلوبی داشته باشند لازم است برای حرکت کردن، لمس کردن، چنگ زدن، و گرفتن اشیاء محیط پیرامون خود که با نظارت بزرگسالان صورت می‌گیرد، فرصت‌های زیادی داشته باشند. دکتر کریستین مَسینتایر[1]، متخصص رشد جسمانی کودکان در دانشگاه ادینبرگ اظهار می‌دارد که فقر حرکتی، بخشی از مشکلات یادگیری خاص کودکان بوده و به سندروم آسپرگر[2] مبتلا می‌سازد. با این حال، بسیاری از والدین امروزی که نسبت به این موضوع، با وسواس بیشتری برخورد می‌کنند با

1- Christine Macintyre

2- Asperger

مراقبت افراطی از کودکان خود، مانع رشد حرکتی آن‌ها می‌شوند.

زمانی که کودکان کم سن و سال به اندازهٔ کافی بزرگ شده‌اند که بایستند و راه بروند ذاتاً مایلند راه رفته و از جایی بالا بروند و بعضی دیگر از لحاظ ژنتیکی طوری برنامه‌ریزی شده‌اند که نسبت به دیگران به حرکت جسمانی زیادی نیاز دارند. هر کودکی چه از نظر ژنتیکی آسیب‌پذیر باشد یا نباشد بدون داشتن فرصت کافی برای تخلیه انرژی، به کودکی درمانده و کج خُلق تبدیل خواهد شد. از طرف دیگر، خانه‌ای که پر از وسایل الکترونیکی مثل تلویزیون، دی وی دی، کامپیوتر، مرکز موسیقی، تلفن و غیره باشد بازی فیزیکیِ پر تحرّک می‌تواند هم خطرناک و هم، پرهزینه باشد. هم‌چنین، بدون پاییدن حرکت کودکان کم سن و سال در محیط‌های ترافیکی امروز، بازی کردن آن‌ها در خیابان‌ها و یا کوچه‌ها حتی در مناطق روستایی، قطعاً مشکل‌زا خواهد بود.



بنابراین، این نوع فعالیت به طور فزاینده‌ای به محیط‌های تخصّصی مثل



زمین‌های بازی، کلوپ‌های ورزشی و یا در صورت خوش شانس بودن به باغ شخصی خانواده، جایی که کودکان کم سن و سال به نظارت بزرگسالان نیاز دارند، محدود می‌شود. امروزه از آن جایی که وقت والدین، بسیار گرانبهاست. لذا، بسیاری از کودکان کم سن و سال، وقت گران بهای اندکی را در جاهایی سپری می‌کنند که بتوانند نیاز حرکت فیزیکی خود را به اندازهٔ کافی ارضاء بکنند. به راحتی می‌توان به کودکان اجازه داد تا حرکت بزرگسالان را از طریق تلویزیون مشاهده کنند. حتی بازی‌های فیزیکی امروزه نیز به ندرت دربرگیرندهٔ فعالیت فیزیکی زیاد هستند. ضیق وقت و ترس از ترافیک باعث شده است که والدین، کودکان خود را معمولاً از طریق اتومبیل شخصی خود، جابه‌جا کرده و به خاطر موارد ایمنی، کودکان خود را حتی زمانی که داخل کالسکه‌شان هستند با کمربند، ببندند که این امر به نوبهٔ خود به فقر حرکتی آن‌ها منجر می‌شود. والدین امروزی حتی این کار را زمانی هم انجام می‌دهند که کودکان‌شان کاملاً قادر به راه رفتن نیز هستند!

اگر آب و هوا، خوب هم باشد بعضی از والدین برای نگه داشتن بچه‌های خود در داخل خانه، بهانه دیگری دارند و آن ترس از آفتاب است. از آن جایی که بیش از یک دهه، والدین، هشدارهای مربوط به خطرات اشعه ماوراء بنفش خورشید را مرتباً می‌شنوند لذا، در مورد سرطان پوست، دچار سوء ظن شدید شده‌اند. حال آن که این موضوع مثل سندروم مرگ ناگهانی نوزاد و سایر اصول بهداشتی یک موضوع عادی بوده و نیازمند بکارگیری عقل سلیم می‌باشد. جدا از اهمیتی که ورزش‌های بیرون از خانه برای کودک دارد، کودکان تمام سنین بایستی خود را

در معرض نور خورشــید قرار بدهند تا ویتامین D مورد نیاز بدنشان از این طریق، تأمین بشــود. البته، باید متذکر شــد که کودکان بایســتی در زمان آفتاب شــدید، احتیــاط لازم را به عمل آورده و از قــرار گرفتن در معرض آفتاب به مقدار زیاد در ایــن جور مواقع خودداری کنند و در صورت لزوم، از کلاه و عینک آفتابی و نیز از کرم‌های ضد آفتاب مناسب استفاده بکنند. با این حال منافعِ بازی کردن کودکان در هوای آزاد، بیشــتر از آنی اســت که آن‌ها را به خاطر ترس از محیط بیرون، در خانه نگه دارند.

پژوهشگران اسکاتلند اخیراً به این نتیجه رسیده‌اند کودکان سه سالهٔ امروزی، نسبت به کودکان هم سن و سالِ بیست و پنج سال پیش، بیشتر چاق‌تر شده‌اند و این مســأله به خاطر پرخوری آن‌ها نبوده، بلکه بیشتر به خاطر فقر شدید حرکتی آن‌ها بوده اســت. مطالعات آن‌ها نشــان داد که برخلاف تصــور والدین این قبیل کودکان، کودکان کم ســن و ســال به طور خودانگیخته، فعال هستند اما کودکان پیش دبســتانی در حال حاضر، غیرفعّال می‌باشــند. پر واضح اســت که این گونه عادات بد زودرس، مقاومت از خود نشان می‌دهند چرا که کودکان سه سالهٔ خوره تلویزیون نیز موقعی که پژوهشگران دو سال بعد نیز آن‌ها را دوباره چک کردند، باز هم غیرفعّال بودند.

تقریباً نزدیک ســن سه ســالگی اســت که کودکان وارد مدرسه پیش‌دبستانی شــده و به هله هوله‌های مختلف علاقه پیدا می‌کنند. بنابراین در این زمان است که کودکان، تحرک را کنار گذاشته و شدیداً به خوردن غذاهای حاضری و ناسالم رو می‌آورند و چاقی مفرطشــان به این طریق، شــکل می‌گیرد. هر قدر کودکان،



بی‌تحرک و تنبل بار بیایند علاقه کمتری به ورزش هم خواهند داشت. این اثرات جانبی دوطرفۀ فرهنگ تکنولوژیکی به صورت مخرّب درهم ادغام شده و اثرات یکـی از آن‌ها را بدون در نظـر گرفتن اثرات دیگری نمی‌تـوان فهمید. در فصل بعدی کتاب حاضر به عوامل دیگری علاوه بر این عامل خواهیم پرداخت.

● نجات کودکان از تنبلی و فقر حرکتی

بـرای رهایی والدین از اضطـراب و نجات کودکان از تنبلـی و فقر حرکتی به طور همزمان، راه سـاده‌ای وجود دارد و آن این اسـت که وقت زیادی را با آن‌ها سـپری کرده و کاری کنیم که فعالیت‌های کودکان خیلی انفرادی نباشـند. چنین چیزی به پول و یا صرف زیاد انرژی نیازی نداشـته و تجهیزات خاصی هم مورد نیاز ندارد. برای مثال، قدم زدن با کودک به جای سـوار کردن او به ماشین، یک ورزش جسـمانی بـوده و فرصتـی را فراهم می‌کنـد تا بتوانید با کـودک خود، به گفتگو نشسـته و او نسبت به کسب مهارت‌های ایمن بودن در جاده و خیابان هم از طریق تجربه و هم از طریق مثال، آگاهی لازم را کسـب کند. در حقیقت، اگر قرار اسـت کودکان ما در دنیا شلوغ امروزی گلیم خود را از آب بیرون بکشند الگو گرفتن از بزرگسالان یکی از راه‌های کسب آگاهی در این زمینه است. طرفداران ایمنـی جاده‌هـا و خیابان‌ها اظهار می‌دارند که بیشـترین آمار تصادفات و مرگ و میـر کودکان زمانی اتفاق می‌افتد که آن‌ها در اوایل سـن نوجوانی قرار دارند چرا در این سـنین، کودکان به طور مسـتقل، بدون نظارت بزرگسالان و بدون کسب مهارت‌های لازم پیاده‌روی در خیابان، به مسافرت می‌پردازند.



متأسفانه بسیاری از مردم چنان به مسافرت با اتومبیل، عادت کرده‌اند که تصور پیاده‌روی برایشان بسیار دشوار است. در صورتی که پیاده‌روی می‌تواند چنان فرصتی را برای گفتگوی دوطرفه با افراد و یا با کودکان خود فراهم بکند که سواره رفتن هرگز قادر به این کار نیست. تا زمانی که دخترم پیش دبستانی بود ما هیچ اتومبیلی نداشتیم بنابراین، هر روز مجبور بودیم مسافت‌های زیادی به صورت پیاده طی بکنیم. هنوز هم به یاد دارم که چه طور دخترم در طول مسیر آمدن به خانه، به پیاده‌روی و بازی و قائم موشک می‌پرداخت و در مورد آدم‌هایی که در خیابان می‌دید داستان‌هایی درست می‌کرد. تمامی این‌ها و بسیاری از مهارت‌های دیگری که در این رابطه کسب کرده بود به طور طبیعی برای او و من بسیار مفید و کارآمد بود. هرچند که بعضی وقت‌ها هر دوی ما به خاطر شکاف نسلی که بین ما بود، در سکوت به سر می‌بردیم اما باید به خاطر داشت شکاف بین نسل‌ها تا حد زیادی طبیعی بوده و در صورتی که تعامل و سازگاری دو جانبه را از بین نبرد کاملاً طبیعی است. به هرحال، بعد از چند سال، صاحب خودرو شدیم و دیگر، خاطره‌ای از پیاده‌روی به مدرسه با فرزندم به جز ترافیک اسف‌بار نداریم.



با کودکان کم سـن و سال خود در محیط‌های امن بیرون از خانه زمان خود را سپری کردن فرصتی را فراهم می‌کند تا کودکان بتوانند به راحتی به تخلیه روانی خـود بپردازنـد اما نباید با اِعمال زور همراه باشـد. به محض ایـن که کودکان به اندازه کافی رشد می‌کنند اجازه دادن به آن‌ها برای کمک کار شما بودن در بعضی از کارهای خانه مثل، خالی کردن سـطل زباله، مرتب کردن تختخواب و درست کردن غذا فرصتی را فراهم می‌کند تا آن‌ها بتوانند با شـما به گفتگو پرداخته و به کسب هرچه بیشتر مهارت‌های کلامی بپردازند. مادران زیادی برای این منظور، هزینه‌هـای زیـادی صرف می‌کننـد تا از طریـق تکنولوژی مـدرن و بازی‌های کامپیوتری به چنین هدفی برسند غافل از این که گفتگوی خودِ والدین با فرزندان کم سـن و سال خود یکی از بهترین و کم هزینه‌ترین راه‌های کسب مهارت‌های کلامی توسـط بچه‌هاسـت. یکی از مادرانی که می‌شناسـم اظهار می‌داشت که یکی از کارهای مورد علاقه کودک کم‌سـن و سـال من این است که در پر کردن ماشـین لباس‌شویی از لباس به من کمک بکند. مادر دیگری می‌گفت که بچه او در تمیز کردن یخچال به او کمک کرده و از برف‌های تشـکیل شده در یخچال، آدم برفی درسـت می‌کند. لیست فعالیت‌های مربوط به مهارت‌های زندگی برای نوجوانان در فصل پنجم این کتاب آمده است که می‌توان از آن‌ها بهره جست.

نکته مهم این است که اوقات خود را با کودکان خود گذراندن معمولاً مستلزم انجام کار خاص نیست. تنها کاری که باید بکنید این است که هر آن چه که در این خصوص مورد نیاز است را انجام بدهید. مهم‌تر از همه، با یکدیگر وقت گذراندن می‌توانـد اضطراب والدین را کاهش بدهد. این کار به شـما اطمینان می‌دهد که

اصول صحیح تربیت فرزند را دنبال می‌کنید و الگوی خوبی برای آن‌ها محسوب می‌شوید. در مورد کودکان هم این که آن‌ها به خواسته خود که همان توجه کافی والدین به آن‌هاست دست می‌یابند و می‌توانند مهارت یادگیری را برای بازی و غیره کسب بکنند. مادری اخیراً به من گفت که دختر و پسر کوچک را به کلاس ورزشی می‌برد و به آن‌ها می‌گوید که نیم ساعت قبل از تمام شدن کلاس برای برداشتن آن‌ها از باشگاه دوباره دنبال‌شان می‌آید.

بسیاری از فعالیت‌های خانوادگی مثل شنا، توپ بازی، دوچرخه‌سواری، اسب‌سواری و کوه‌نوردی و یا پیاده‌روی نیز می‌توانند به سلامتی جسمی و روانی کودکان، کمک بکنند. در کشور هلند که عملاً بسیاری از مردم با دوچرخه به این طرف و آن طرف می‌روند و می‌توانید خانواده‌ها را مشاهده بکنید که به صورت گروهی در خطوط مخصوص دوچرخه‌سواری، دوچرخه‌سواری می‌کنند چاقی مفرط در پایین‌ترین سطح خود قرار دارد. انجام چنین کاری برای خانواده‌ها، پر هزینه نبوده و در حقیقت، روان‌شناسان و متخصصان کودک همگی بر این باورند که هزینه‌های فرزندپروری بایستی بیشتر به صورت سرمایه‌گذاری زمانی باشد تا به صورت سرمایه‌گذاری پولی. آماندا کربای اظهار تأسف می‌کند از این که می‌بیند پدر و مادرهایی که برای ویزیت به مرکز درمانی او می‌آیند احساس می‌کنند که اگر پول کافی برای فرزندان خود، صرف نکنند پدر یا مادر خوبی نیستند. حال آن که بهتر است به جای سرمایه‌گذاری زیاد مالی برای تربیت فرزندان، به سرمایه‌گذاری زمانی پرداخت و در کنار تغذیه جسمانی به تغذیه ذهنی آنها نیز توجه کافی و وافی مبذول داشت. وی می‌گوید وقتی به والدین



چنین توصیه‌ای را می‌کنم آن‌ها بسیار خوشحال می‌شوند و به اهمیت گذراندن وقت با فرزندان در سلامت جسمی و روانی آن‌ها پی می‌برند.

ورزش، وقت تفریح و بدگمانی



در حال حاضر در مورد افت شدید علاقهٔ کودکان به ورزش جسمانی در کشورهای پیشرفتهٔ دنیا، نگرانی زیادی وجود دارد. چنین چیزی به طور واضح در کشور ژاپن گزارش شده است. کشوری که در آن، شورای مرکزی آموزش و پرورش به طور سالانه رشد کودکان را از سال ۱۹۶۰ زیر نظر گرفته و متوجه شده است که در توانایی‌های فیزیکی کودکان، افت شدیدی به وجود آمده که از اواسط سن هشت سالگی شروع می‌شود. آن‌ها مشاهده کردند که کودکان، دیگر نمی‌توانند مثل گذشته بدوند و یا بپرند و یا توپی را پرت کرده و یا آن را بگیرند.

این شورا، کاهش قدرت جسمانی کودکان را ناشی از تغییر سبک زندگی آن‌ها دانسته و در کنار آن، بازی‌های ویدیویی، فضای کمتر برای تحرّک فیزیکی و رژیم غذایی نامناسب را مقصر دانسته است. وی می‌افزاید: ما در حال حاضر بابت آن چه که به طور ناخودآگاه از دست داده‌ایم بهای گزافی می‌پردازیم. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۴ در کشور سوئیس در خصوص مهارت‌های جسمانی کودکان صورت گرفت این یافته را تأیید کرد.

از لحاظ بین‌المللی، تغییراتی که در نگرش مردم نسبت به تربیت بدنی در مدارس در طول نیمه دوم قرن بیستم صورت گرفته است این مشکل را تشدید کرده است. مؤسسات آموزشی که تحت تأثیر والدین شدیداً مضطرب بوده‌اند نسبت به مشارکت دادن کودکان در ورزش مدارس و فعالیت‌های خارج از خانه، تلاش کمتری به عمل آورده‌اند.

دوم این که چون جهت‌گیری آموزشیِ مدارس کشورهای پیشرفته در سراسر دنیا، امتحان‌گرایی بوده است لذا، هم در برنامهٔ تربیت بدنی کودکان و هم در کتب درسی آن‌ها، تغییراتی رخ داده است. از آن جایی که در برنامهٔ آموزشی کودکان در مدارس، به موضوعاتی از قبیل سطح علمی و با سوادی مورد تأکید بوده است. لذا، نسبت به گذشته بر موضوعی چون ورزش و تربیت بدنی تأکید کافی نشده است. گرچه تربیت بدنی حتی برای کودکان کم سن و سال به صورت یک موضوع علمی درآمده است اما از مربیان ورزشی خواسته می‌شود تا بیشتر بر تکنیک‌های ورزشی تأکید بکنند تا بر جنبه‌های مفرّح و جسمانی آن! وقتی دروس کودکان در مدارس، مبتنی بر این هدف باشند و برای دویدن، پریدن و



تخلیه هیجانی آن‌ها فرصت‌های لازم را فراهم نکنند در این صورت، کودکانی که به چاقی مفرط مبتلا هستند و کودکانی که توجه کافی به ورزش ندارند، به راحتی به سوی ورزش کشیده نخواهند شد و ترس از آسیب فیزیکی نیز بهانه خوبی برای عدم تمایل به پیوستن به ورزش خواهد بود.

سوم این که ترس از دادخواهی نیز به همین طریق، برنامه تربیت بدنی کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ترس از آسیب فیزیکی در زمین‌های ورزشی باعث شده است تا بر زمین‌های بازی و فعالیت‌های جسمانی آن‌ها خارج از خانه، محدودیت‌های زیادی اعمال شود. خود این امر نیز به نوبه خود باعث شده است که مدارس به محل‌هایی خسته و کسل‌کننده تبدیل گردند. وقتی مربیان ورزشی مجبور باشند تا قبل از ورزش و بردن شاگردان به ورزش، فرم‌های ارزشیابی زیادی را پر بکنند در این صورت، بسیاری از آن‌ها، عطای این کار را به لقایش می‌بخشند. در سال‌های اخیر، بسیاری از فعالیت‌های ورزشی پر تحرّک در مدارس ابتدایی بریتانیا، ممنوع شده یا مقررات سفت و سختی بر استفاده از زمین‌های بازی به بهانهٔ حفظ ایمنی کودکان، اِعمال شده است.

این بدان معناست که فعالیت‌های جسمانی کودکان، محدود و کم شده است که این نیز به نوبه خود بر ضعف جسمانی کودکان افزوده است.

صرفاً رشد جسمانی نبوده که تغییرات مربوط به نگرش جامعه به تربیت بدنی آن را مورد تهدید قرار داده است بلکه در کنار کنترل فیزیکی و حرکتی کودکان در فعالیت‌های ورزشی خصوصاً در بازی‌های گروهی، تشویق آن‌ها برای رشد هیجانی و اجتماعی، بیشتر از تشویق آن‌ها برای رشد جسمانی بوده است.

برای بسـیاری از کودکان خصوصاً پسر بچه‌ها، کار گروهی را یاد گرفتن خصوصاً در زمین‌هـای بـازی، در مورد همـکاری، اطاعت از مقررات و خویشـتن‌داری، درس‌هـای مهمـی را به آن‌ها آموخته اسـت. برای بعضی از کـودکان، موفقیت ورزشـی خصوصـاً در ورزش‌های رقابتی می‌تواند شکسـت تحصیلـی را جبران سازد در حقیقت چنین موفقیتی می‌تواند عزت نفس آنها را افزایش داده و بعضی وقت‌ها کمک می‌کند تا شکست تحصیلی کودکان، جبران گردد.

چنان‌چه مدارس نسـبت به فعالیت‌های ورزشـی و جسمانی کودکان، نگرش ضد و نقیضی داشـته باشـند، درس تربیت بدنی کودکان، کاری از پیش نخواهد برد و ترس از آسـیب‌های جسمانی باعث خواهد شد که کودکان به سمت ورزش کشـیده نشـوند و در نتیجه، مزایای آن را از دسـت بدهند. متأسـفانه، برای آن دسـته از کودکانی که اقبال کافی برای رو آوردن، بـه ورزش را دارند تأکید بیش از انـدازه والدین و جامعه بر ورزش‌های رقابتی نیز آسـیب‌زا شـده اسـت. وقتی کودکان، بسیاری از شخصیت‌های ورزشی را که از تلویزیون دیده‌اند، برای خود، الگـو قرار می‌دهنـد نمی‌توانند ارزش‌هایی چون همـکاری، اطاعت از مقررات و خویشتن‌داری را الگوبرداری کنند.

شـبکه پیچیده اجتماعی و شرطی‌سازی بعضی وقت‌ها بی‌رقیب باقی می‌ماند اما آگاهی والدین می‌تواند در این زمینه، مفید باشـد که در فصل دهم این کتاب به طور مفصل به این موضوع پرداخته شده است.



کاهش فعالیت‌های حرکتی و بدنی کودکان

تا این اواخر، کودکان مجبور نبودند برای رشد فیزیکی، هیجانی و اجتماعی به بازی‌ها و فعالیت‌های سازمان یافته متکی باشند. وقتی آن‌ها به سن رفتن به مدرسه رسیدند برای رشد فیزیکی و یادگیری در مورد خود و نحوهٔ ارتباط با دیگران، راه دیگری داشتند که **"بازی خارج از خانه"** لقب داشت.



امروزه، اضطراب فراگیر ما بزرگسالان، فرهنگی درست کرده است که در آن، کودکان به راحتی نمی‌توانند با فریاد زدن و به این طرف و آن طرف پریدن و بازی کردن و لگد زدن و غیره به تخلیه هیجانی بپردازند. پژوهشگر دانشگاه لن‌کستر[1] در سال ۲۰۰۴، دریافت که در مقایسه با دهه اول سال ۱۹۹۰، کودکان ده و یازده ساله، فضای بسیار محدود و کنترل شدهٔ بسیاری برای بازی آزادانه دارند

1- Lancaster

و نظارت بزرگسالان بر کودکان در چنین محیط‌هایی، بیشتر از قبل شده است. همین محدودیت‌ها در سایر کشورهای توسعه یافته نیز بر کودکان اِعمال می‌شود.

این بدین معناست که کودکان امروزی برای یادگیری، رشد حرکت فیزیکی و خودکنترلی و کسب استقلال، فرصت‌های زیادی در اختیار ندارند در صورتی که در گذشته، کودکان، بهتر می‌توانستند آزادانه به این طرف و آن طرف بروند و حسّ کنجکاوی خود را ارضاء کرده و محیط پیرامون خود را کشف کنند. بازی‌های امروزی کودکان که عمدتاً کامپیوتری و ویدئویی است کودکان را برای زندگی واقعی مهیا نمی‌کند. سایر فعالیت‌های کودکان امروزی نیز چنین حالتی دارند. حال آن که اگر کودکان نتوانند به فعالیت‌های حرکتی و جسمانی پرداخته و آزادانه به بازی و سرگرمی‌های خوب و سالم بپردازند و به اندازهٔ کافی، خطرپذیر نباشند در آینده، نخواهند توانست رشد مطلوبی داشته و به کودکانی بی‌پروا و بسیار ترسو، بدل خواهند شد.



● مکان‌های بازی و افرادی که کودکان با آن‌ها باید بازی بکنند ●

فقدان فرصت‌های بازی در هوای آزاد برای کودکان نیز در درازمدت بر رشد اجتماعی آن‌ها تأثیر گذاشته است. یاد گرفتن راه و روش دوست‌یابی، به عنوان عضوی از گروه، بازی کردن، و حل و فصل تعارضات کوچک که بدون کمک بزرگسالان باشد به این معناست که کودکان می‌توانند مسئولیت‌پذیر بوده و در



صورت مرتکب شـدن به اشـتباه، بدون داوری فوری بزرگسـالان، آن را جبران سـازند. امـا امروزه، بسـیاری از هم‌بازی‌های کودکان به جای انسـان، کامپیوتر هسـتند و آن‌هـا در دنیای مجـازی به بازی و حـل و فصل تعـارض می‌پردازند کـه از طریـق آن‌هـا، مهارت‌هـای اجتماعی را یـاد نمی‌گیرند. از طـرف دیگر، تمامی فعالیت‌های اجتماعی نوجوانان تحت نظارت شـدید بزرگسـالانی صورت می‌گیرد که طبیعتاً تمایل دارند در صورت برخورد کودکان با مشـکل، در حل آن بلافاصله مداخله بکنند. بعضی از کودکان امروزی از همان ابتدای اقدام به انجام فعالیت‌های اجتماعی، بچه شـیطون و بازی‌گوش انگ می‌خورند و بعضی دیگر به محض مواجهه با کوچک‌ترین نشانه‌های خطر تقاضای کمک از بزرگسالان را می‌کنند. زورگویی گسترده بسیاری از کودکان که در بسیاری از کشورهای دنیا در دهه‌های اخیر گزارش شـده است تا حدی نتیجهٔ نظارت بیش از اندازه والدین بر فعالیت‌های اجتماعی بچه‌هاست. نظارت بیش از اندازه باعث می‌شود که کودکان در آینده یا خود، آدم‌های زورگویی باشند و یا قربانی زورگویی دیگران باشند.

فقـدان بازی‌های خـارج از منـزل و ماجراجویی‌هـای روزانه بـرای کودکان خصوصاً کودکانی که گرایش به رفتارهای تکانشـی دارند و یا حواس‌پرت هستند اهمیت زیادی دارد. کودکان از طریق دویدن به تخلیه انرژی انباشـته شـده خود پرداختـه و مواجه با چالش‌های فیزیکی باعث می‌شـود که آن‌ها اعتماد به نفس خـود را توسـعه دهند. این قبیل کودکان ممکن اسـت در مـدارس گرفتار چرخهٔ معیوب عملکرد ضعیف تحصیلی بیفتند که به نوبهٔ خود به خودپنداره و رفتارهای ضعیف منجر می‌شود. آن‌ها برای رهایی از این وضعیت به محیط‌هایی نیاز دارند

که خارج از خرده‌گیری‌های مدام بزرگسالان باشد اما اغلب، جاهایی مثل پارک و زمین‌های بازی از همان مشکل بدگمانی بزرگسالان در خصوص امن و ایمن آن‌ها در رنج می‌برند که این نیز کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

با این حال در کشورهای توسعه‌یافته، جوامعی وجود دارند که در آن‌ها کودکان می‌توانند در محل‌های جذاب و تقریباً بدون نظارت بزرگسالان به بازی و تفریح بپردازند که ما بایستی در صدد ایجاد چنین محیط‌هایی باشیم. یک پدر آلمانی برای من ایمیلی فرستاد و در آن به تشریح جزئیات وضعیت همسایگی خود که عمدتاً از افراد بسیار جوان تشکیل می‌شد، پرداخت. وی اضافه کرد که در جایی که ما زندگی می‌کنیم کودکان می‌توانند بدون نظارت سختگیرانه بزرگسالان به بازی و تفریح پرداخته و هیجانات خود را تخلیه کنند. برای من نشستن در پاسیو و پرداختن به مطالعه و تماشای بازی کودکان در حیاط، کار غیرعادی نیست. کل موقعیت محیط زندگی من که ترکیبی از محیط شهری و برون شهری است مورد تحسین من است.

متأسفانه در بسیاری از محیط‌های برون‌شهری و شهری وضع چنین نیست و پدر و مادر، محیط بیرون از خانه را برای بازی و تفریح کودکان خود، امن و ایمن نمی‌دانند و به خاطر ترس از این مسأله به نظارت شدید کودکان می‌پردازند تا مبادا روزی به آفت‌های شهری مثل جرم و جنایت و موادمخدر و غیره گرفتار شوند. چنین وصعی بیست و پنج سال پیش، وضعیت غالب نبود.

کودکان حق دارند که برای رهایی از فقر حرکتی به این طرف و آن طرف بروند. گام‌های نخست پرداختن به این آسیب فرهنگی، اقدامات ضد اضطرابی



توصیف شده در فصل‌های پیشین این کتاب است. والدین بایستی اضطراب غیرمنطقی خود را کنار گذاشته و اوقات فراغت خود را با کودکان خود بگذرانند و مهارت‌های لازم زندگی را برای کسب استقلال در اختیار آن‌ها قرار بدهند. هم‌چنین لازم است والدین، مهارت‌های مربوط به پیاده‌روی در خیابان و جاده‌ها و شیوه در امان ماندن از خطرات بیگانگان را به کودکان خود بیاموزند. هر قدر والدین و فرزندان، اوقات زیادی را در کنار هم بگذرانند، بیشتر به داوری فرزندان و توانایی آن‌ها در پرداختن به مشکلات، اعتماد خواهند کرد. وقتی کودکان، خویشتن‌داری و اعتماد به نفس بیشتری به دست بیاورند والدین به راحتی خواهند توانست آن‌ها را برای بازی و تفریحی که نسبتاً بدون نظارت بزرگسالان صورت گیرد، آزاد بگذارند.

چنین فرصتی به نوبهٔ خود به رشد اعتماد به نفس کودکان منجر خواهد شد. کلز همیلتون بر این باور است که این نوع تجربه برای کودکان، ضروری بوده و باعث می‌شود که کودکان در تصمیم‌گیری‌های فعلی و آتی خود، با اطمینان به نفس بیشتری عمل کرده و تحت فشار هم‌سالان مجبور به انجام کاری نباشند که دل‌شان نمی‌خواهد. وی می‌افزاید: **اگر کودکان را در یک جا محصور کرده و از سایر هم‌سالان دور نگه دارید آن‌ها هرگز به ارزیابی خطر قادر نخواهند بود. گفتن این که این کار را نکن، کافی نبوده و پاسخ درستی به حساب نمی‌آید. باید گفت که این، چیزی است که من از تو انتظار انجامش را دارم.**

هر وقت احساس کردید که زمان آن رسیده که به کودک خود اجازه بدهید به تنهایی به خرید محلی برود و یا آزادانه خارج از خانه به بازی و تفریح بپردازد و

یا به تنهایی به مدرسه رفته و از مدرسه به خانه برگردد باید این کار را انجام داد. البته در مورد هر کودکی، وضع متفاوت است و بایستی متناسب با وضعیت هر کودکی، این اجازه را به او داد. باید اضافه کرد که متناسب با سن کودک، می‌توان از ره‌آورد تکنولوژی مثل موبایل برای این منظور نیز بهره جست تا بازی کودک در هوای آزاد با کنترل بزرگسالان صورت گیرد. البته در بکار بردن موبایل توسط کودکان بایستی چند اصل را رعایت کرد. نخست این که باید به کودکان آموخت جز در صورت ضرورت از آن استفاده نکنند و دوم این که، استفاده بیش از حد از این دستگاه می‌تواند به آسیب مغزی منجر شود. هر وقت دیدید که کودک‌تان این موارد را به خوبی رعایت می‌کند می‌توانید به تدریج و متناسب با رشد کودک، آزادی‌های بیشتری را به او بدهید.

آزادی عمل مناسب به کودکان دادن می‌تواند شرکت دادن کودکان در فعالیت‌های اجتماعی کوچک نیز باشد. چون همان طوری که تیم گیل[1] می‌گوید: بهترین راه تأمین امنیت کودکان این است که توانایی شناخت همسایگان را به آن‌ها بدهیم. لازم است کودکان بدانند که بعضی از همسایه‌ها، آدم‌های قابل اطمینانی بوده و می‌توانند به هنگام ضرورت از آن‌ها کمک بخواهند. برای این منظور بهتر است والدینی را که در همسایگی شما زندگی می‌کنند به نحو مطلوب به کودک خود، بشناسانید. تحقّق چنین چیزی، ممکن است باعث شود که پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و افراد بازنشسته در همسایگی خود را به خوبی شناخته و آن‌ها را به کودکان خود معرفی کنید تا مراقب بچه‌هایتان باشند. بهتر

1- Tim Gill



از همه این است که این افراد را به میهمانی خانوادگی خود دعوت بکنید تا ضمن تحکیم روابط دوستانه، در مواقع لازم از کودکان شما مراقبت بکنند.



در جاهای شلوغ و پر ترافیک و در محیط‌های صنعتی، کار حمایت و مراقبت از کودکان بایستی به مسئولین امر نیز واگذار گردد. ما والدین نیاز داریم تا اطمینان حاصل کنیم که اقدامات مؤثری در زمینه تأمین امنیت جامعه از طرف مسـئولین مربوطه به نحو احسن در حال انجام شدن است و کودکان ما از دست عده‌ای که می‌خواهند به آن‌ها آسیب برسانند در امان هستند. هم‌چنین، ما والدین نیاز داریم تا مسئولین مربوط، محیط‌های امنی را برای بازی فرزندان ما فراهم بکنند.

ایمن‌سازی خیابان‌ها برای تردد کودکان

علی‌رغم بیش از یک قرن زندگی با وسایل نقلیه موتوری، هنوز این سؤال مطرح است که آیا اولویت با وسایل نقلیه موتوری است یا با عابر پیاده. گرچه انتظار فاصله گرفتن عابر پیاده از وسایل نقلیه موتوری در جاده‌ها و خیابان‌ها، کار معقول و منصفانه‌ای است با این حال، راه دادن وسایل نقلیه موتوری در محیط‌های خاص به عابرین پیاده نیز کار معقول و درست است. کاستن از حجم ترافیکی وسایل نقلیه موتوری در **مناطق مسکونی** و اقدامات کاهش ترافیک سنگین و اعمال قانون سرعت محدود در مناطق مسکونی همگی جزو اقدامات صورت گرفته هستند اما آمار تصادفات حاکی از آن است که در این زمینه، اقدامات بیشتری باید صورت گیرد. یکی از طراحان شهری موسوم به بن همیلتون بیلی اظهار می‌دارد که نصب تابلوی سرعت محدود (تقریباً ۲۰ یا ۳۰ کیلومتر در ساعت) در مناطق مسکونی و اِعمال قانون آن، می‌تواند سلامت عابرین پیاده را تا حد زیادی تضمین بکند. بعضی از کشورهای اروپایی مشخصاً آلمان و هلند در صدد توجه هرچه بیشتر به مفهوم "مناطق مسکونی" هستند که در آن، نیازهای عابرین پیاده بر نیازهای وسایل نقلیه موتوری، مقدّم داشته شوند. در بعضی دیگر از کشورها نیز طرح مبتکرانه‌ای را در دست اجرا دارند که طی آن هم عابرین پیاده و رانندگان وسایل نقلیه موتوری به یک اندازه از حق تقدم برخوردارند. این اقدامات، آمار تصادفات را در این کشورها به حد قابل توجهی کاهش داده است اما در کشور انگلستان که خیابان‌ها و جاده‌های آن پر از علایم راهنمایی و رانندگی است آمار تصادفات مثل دو کشور یاد شده نمی‌باشد.



مدارس هم چنین برای بهبود ایمنی جاده‌ها و خیابان‌ها می‌توانند سیستمی را سازماندهی بکنند که جایگزین سیستم فعلی شود که جان بسیاری از کودکان را می‌گیرد. احمقانه است که والدین به خاطر ایمن نبودن خیابان‌ها برای کودکان، آنها را با خود به مدرسه آورده و با خود به خانه می‌برند. چنین چیزی بر ترافیک شهر به شدّت می‌افزاید و شکل ترافیکی را دو چندان می‌کند. اتوبوس زرد که در آمریکا برای جابه‌جایی دانش‌آموزان استفاده می‌شود و مشکلات کمتری دارد در مناطق روستایی انگلیس نیز باید به کار گرفته شود. طراحی مکان‌های ایمن برای بازی و تردد کودکان مستلزم همکاری بین ارگان‌های ذی‌ربط و مدارس می‌باشد که لازم است از طرف دولت‌ها از نظر مالی، حمایت بشوند.

● مکان‌های سرسبز محل‌های مناسبی برای بازی کودکان

بازی کودکان در دل طبیعت و مکان‌های سرسبز، بخش مهمّی از تعلیم و تربیت آنان محسوب شده و اثرات زیادی بر کودکان دارد. ساکنین شهرهای بزرگ به خوبی می‌دانند طبیعت باعث نشاط روحی انسان شده و به نظر می‌رسد تأثیر زیادی هم بر سلامت جسمی و هم بر سلامت روانی کودکان داشته باشد. در حقیقت، مطالعه‌ای که در دانشگاه ایلینویز[1] صورت گرفته است نشان می‌دهند که تماس با طبیعت می‌تواند اثرات بسیار مطلوبی بر کودکان گذاشته و نقصان توجه آن‌ها را ترمیم سازد. هر قدر محیط زندگی سرسبزتر باشد. آرامش روانی نیز بیشتر خواهد بود. برعکس، پژوهشگران دریافته‌اند که فعالیت‌هایی مثل تماشای

1- Illinois

تلویزیـون که در داخل منزل صورت می‌گیرد و یا فعالیت‌هایی که در محیط‌های خارج از خانه اما بدون پوشـش گیاهی و سرسـبزی صورت می‌گیرد نقصان توجه افراد، به ویژه کودکان را افزایش می‌دهد.



قطعاً چنین چیزی جای تعجب ندارد. هرکسـی که به حومه شـهر و روسـتاها سفر کرده باشد می‌تواند به مزایای محیط سرسبز پی ببرد.

از طـرف دیگر به موازات رشـد تکنولوژیکی، بسـیاری از بزرگسـالانی که از پارک‌های سـاخته شده دست بشر استفاده می‌کنند سایر جوانب طبیعت را ناپاک و غیربهداشـتی می‌دانندو ترجیـح می‌دهد به پاک کـردن آن محیط‌ها بپردازند! در بعضـی مناطق، مردم برگ‌های زرد درختان کـه در فصل پاییز بر روی زمین ریخته می‌شـوند را کثیف می‌دانند و فکـر می‌کنند که این برگ‌ها، محیط زندگی آنها را کثیف و نامرتب کرده است در حالی که ابداً این طور نیست.



خوشبختانه، در خصوص حفظ محیط زیست و پوشش‌های گیاهی در مناطق شهری و روستایی، قوانینی نیز وضع شده است و سازمان‌های مردمی تلاش زیادی برای حفظ طبیعت به عمل می‌آورند. اگر والدین به اهمیت بازی کودکان در هوای آزاد و در دل طبیعت به خوبی پی ببرند می‌توانند در برابر نابودی آن، مقاومت زیادی به عمل بیاورند که در این صورت برای همیشه، محیط سرسبزی برای خود و کودکان‌مان خواهیم داشت و از مواهب طبیعت بهره‌مند خواهیم شد. در فصل ششم کتاب حاضر به طور مفصل به این موضوع پرداخته شده است.

اگر در مورد تغذیه کودکان، پیام اصلی این باشد که بزرگسالان، به خصوص والدین بایستی بر شیوه تغذیهٔ کودکان نظارت و کنترل، بیشتری داشته باشند پیام اصلی در خصوص بازی و ورزش کودکان نیز این است که وقتی کودکان واجب‌التعلیم[1] شدند بایستی در خصوص این جنبه از زندگی آن‌ها، حساسیت کافی داشته باشیم تا بدین طریق، اعتماد به نفس، رشد جسمانی، روانی و اجتماعی کودکان به نحو مطلوب تأمین گردد.

نگرش بهبود یافته در خصوص تربیت بدنی کودکان، در این زمینه بسیار کمک‌کننده است اما مهم‌تر از فراهم آوردن فرصتی برای بازی و تفریح کودکان در محیط‌های سالم و طبیعی، نکته مهم‌تر این است که یاد بگیرند بدون کمک مداوم بزرگسالان به انتخاب درست دست بزنند. بنابراین، به جای محصور کردن کودکان در محیط‌های به اصطلاح امن و ایمن و به دور از خطرات هوای آزاد، وظیفه ما این است که این محیط‌ها را برای کودکان خود، جذاب و ایمن کرده تا

1- School-aged

آن‌ها بتوانند یک بار دیگر در محیط بیرون از خانه و در هوای آزاد به بازی و تفریح بپردازند و بدین وسیله، سلامت جسمی و روانی خود را هرچه بیشتر تأمین نمایند.

ترس‌زدایی از بازی و تردد کودکان در هوای آزاد
✓ با تماشـای هرچه کمتر خبر از تلویزیون، اضطراب خود را کاهش دهید. در طول روزی که ممکن اسـت کودکان به تماشای تلویزیون بپردازند برای شنیدن خبر، تلویزیون را روشن نکنید. به جای شنیدن خبر از تلویزیون، روزنامه بخوانید.
✓ در مقابـل ترس‌های غیرمنطقـی خود، مقاومت کنید. بـا آگاهی از این که بازی کودکان در هوای آزاد برای رشـد جسمی و روانی آنها بسیار لازم است، به کودکان خود اجازه بدهید تا در هوای آزاد بازی بکنند.
✓ کودکان خود را به همراه خود بیرون ببرید و ضمن پیاده‌روی قواعد تردد در خیابان‌ها و جاده‌ها را به آن‌ها یاد بدهید.
✓ اطمینان حاصل کنید که وقتی در آب و هوای نامناسب و بد بیرون می‌روید کودکان، پوشش مناسب بر تن داشته باشند. کودکان نیاز دارند تا تمام شرایط آب و هوایی را تجربه بکنند. سعی کنید در این زمینه، الگوی خوبی برای آن‌ها باشید.
✓ اصـول رفت و آمد در خیابان‌هـا و معابر را به کودکان خود آموزش داده و از خطرات احتمالی بیگانگان آن‌ها را باخبر سـازید. مطمئن شوید که کودکان شما می‌داننـد که در مواقع ضـروری چه کاری باید انجام بدهند. این عمل را مرتباً به آن‌ها یادآوری کنید.
✓ برای بازی کودکان خود و دوستان آن‌ها به دنبال جاهای مناسب باشید.
✓ محیط اطراف خانه خود را به کودکان خود بشناسانید.
✓ اطمینان حاصل کنید که کودکان شـما طرز اسـتفاده از اتوبوس مدرسـه و سایر حمل و نقل عمومی را به خوبی می‌دانند.



ترس‌زدایی از بازی و تردد کودکان در هوای آزاد
✓ اگر کودکان شـما می‌خواهند به تنهایی بیرون بروند از آن‌ها بخواهید که به شما بگویند که با چه کسی بیرون می‌روند و کی به خانه برمی‌گردند.
✓ کودکان خود را با والدین سایر کودکان در همسایگی، آشنا کنید.
✓ بپذیریـد که چه بخواهیم چه نخواهیم حوادث بعضی وقت‌ها رخ می‌دهند و ما را از آن‌ها، گریزی نیست.



محیطهای بازی کودکان چگونه سرسبز و خوشایند می‌شوند
✓ برای این که کودکان در هوای آزاد در مناطق صنعتی و در شهرهای بزرگ و شلوغ به بازی و تفریح بپردازند و از خطرات آن‌ها به دور باشند بایستی مسئولین ذی‌ربط نسبت به نیازهای کودکان، آگاه باشند. در حال حاضر در بسیاری از کشورها، دولت‌ها توجه زیادی به این مسأله ندارند. چنانچه والدین موقع رأی دادن به مسئولین مربوطه موارد زیر را در نظر بگیرند، تغییرات سریعی در وضع کودکان آن‌ها ایجاد خواهد شد:
✓ اقدامات مربوط به کاهش حجم ترافیکی بهبود و تقویت حمل و نقل عمومی، طراحی فضای مناسب برای بازی کودکان در هوای آزاد، تعیین محدودهٔ سرعت محدود در مناطق مسکونی و در نظر گرفتن این که انسان، مهم‌تر از ماشین است.
✓ سرسبز ساختن محیط زندگی از طریق کاشتن درخت و گل
✓ ساختن پارک‌های بهتر و مناسب‌تر و زمین‌های بازی برای بازی و تفریح کودکان به طور ایمن که تقریباً بدون نظارت بزرگسالان باشد.
✓ ایجاد مهدهای کودک مناسب برای کودکانِ مادران شاغل در محل کارشان به گونه‌ای که کودکان بتواننددر آن مهدها در هوای آزاد، بازی بکنند.
✓ مدارس، درس تربیت بدنی کودکان را جدّی بگیرند.
✓ قوانین بین‌المللی وضع شود تا آن‌هایی را که سلامتی کودکان را به مخاطره می‌اندازند، مجازات شوند.

راه‌های برحذر داشتن کودکان از فقر حرکتی
✓ اطمینان حاصل کنید که کودک شما در تمام مراحل رشد خود به اندازه کافی فرصت ورزش و حرکت آزادانه را دارد.



✓ در مورد نوزادان و کودکان نوپا این که:

✗ کاری کنید تا آن‌ها گاهی روی شکم و گاهی به پشت قرار بگیرند اما موقع خوابیدن حتماً به پشت بخوابند.

✗ برای دویدن و بازی کردن کودکان نوپا، محیط را ایمن کنند.

✗ از کثیفی گِل نهراسید به خاطر داشته باشید که محیط‌های بسیار تمیز برای سلامتی کودکان، خوب نیستند. بدن کودکان بایستی در برابر عفونت‌ها و میکروب‌های محیطی، مقاومت لازم را به دست بیاورند.

✗ کودکان خود را همیشه در داخل کالسکه نگذارید. به آن‌ها اجازه بدهید تا با شما پیاده‌روی بکنند تا از فقر حرکتی خارج شوند.

✓ در انجام کارهای عادی خانه مثل ظرف شستن، آشپزی کردن، لباس شستن و غیره کودکان خود را مشارکت دهید.

✓ از همان دوران کودکی، کودک را در فعالیت‌های خانوادگی مثل پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری و غیره، شرکت دهید.

✓ کودک‌تان را به ورزش، عادت داده و اصول آن را به او یاد بدهید.

✓ فرصت بازی کردن با هم‌سالان را به کودک خود بدهید.

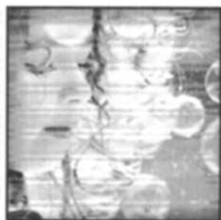
✓ کودکان خود را تشویق کنید تا مشکلات روزانهٔ خود را حتی‌الامکان خودشان حل و فصل کنند. شما نیز راه‌ها و مهارت‌های حل مسأله را به آن‌ها یاد بدهید.

✓ در صورت امکان، پیاده با کودک خود به مدرسه بروید. اگر مدرسه کودک دور است بخشی از راه را با ماشین و بخشی را پیاده، طی بکنید.

✓ کودک خود را تشویق کنید تا در فعالیت‌های ورزشی شرکت بکند. اگر مسابقه دارند آن‌ها را مورد تشویق قرار بدهید. کودکان خود را به خاطر شرکت کردن در فعالیت‌های ورزشی مورد تشویق قرار داده و صرفاً این کار را به خاطر کسب موفقیت، انجام ندهید.












فصل سوم

زمان خواب کودکان

موضوع خواب که در گذشته خیلی مورد توجه دانشمندان نبوده است اخیراً مورد توجه زیاد دانشمندان و متخصصان علوم عصب‌شناختی واقع شده و معلوم شده است که خواب برای خلاقیّت و حافظه نقش حیاتی دارد. کودکان برای یادگیری و تفکر به خواب مناسب، نیاز حیاتی دارند.

با این حال، آن طوری که باید، خواب در قرن بیست و یکم مورد توجه کافی قرار ندارد. وقتی از معلمان انگلستان سوال کردم که کدام یک از جنبه‌های دوران کودکیِ امروزی به نظر آن‌ها به پیشرفت تحصیلی کودکان آسیب می‌رساند به اتفاق گفتند: **فقدان خواب کافی**. شخصاً، فکر می‌کنم که مشکل صرفاً فقدان خواب کافی کودکان نیست بلکه فقدان استراحت کافی و یا فقدان خواب کافی بزرگسالان نیز مشکل اساسی ماست.



با گسترش روشنایی برقی، تاریکی از زندگی ما رخت بربسته و مشکلات خواب ما رو به فزونی بوده است. با اختراع برق، انسان‌ها یاد گرفته‌اند تا با گسترش زمان بیداری خود از طریق جذب منظم کافئین که در نوشیدنی‌هایی مثل قهوه، چای و غالب نوشیدنی‌های گازدار وجود دارد ساعت خواب خود را به تعویق بیندازد، نوشیدنی‌هایی که بسیاری از کشورهای توسعه یافته در حال حاضر به مصرف آن‌ها، اعتیاد پیدا کرده‌اند. با این کار به تدریج در قرن بیست و یکم، خواب مردم، کمتر و کمتر شده و ساعات بیداری آن‌ها، بیشتر و بیشتر گردیده است. در واقع، در حال حاضر کار به جایی رسیده که نسبت به کم کردن زمان خواب و حتی استراحت، نگرش مثبت داریم! نویسندهٔ کتاب‌های علمی، پل مارتین[1] می‌گوید: **کار نکردن و بیکار ماندن نوعی ارزش به حساب می‌آید در حالی که فعالیت‌های مدام است که موفقیت شخص را تضمین می‌کند. ما بایستی کارهای غیرمولد را از زندگی خود حذف کرده و به کارهای مولد بپردازیم. طبق فرهنگ غالب کشور ما، خواب یکی از غیرمولدترین فعالیت‌های بشری است در صورتی که واقعاً این طور نمی‌باشد. به نظر می‌رسد که وقتی انسان روشنایی برق را به سایر روشنایی‌های خود افزود، کشورهای پیشرفته، از اجتناب محض از خواب به محرومیّت مزمن از خواب دچار شدند.**

ده سال پیش، کمیسیون ملّی آمریکا در خصوص پژوهش اختلالات خواب به این یافته رسید که شواهد بسیار مستدلی وجود دارد که نشان می‌دهد عدهٔ کثیری از مردم آمریکا از محرومیت شدید خواب رنج می‌برند. متخصصان تخمین زدند

1- Paul Martin

کـه حدود هفتاد میلیون نفر از مردم آمریکا در آن سـال، دچار محرومیت شـدید خواب بوده‌اند که این امر اثرات آسـیب‌زایی بر سلامت جسمی و روانی، عملکرد شغلی، کیفیت زندگی و روابط فردی آن‌ها داشته است. تا به الان نیز این تعداد، رو به افزایش بوده و در سراسر کشورهای پیشرفته به رقم نجومی رسیده است.

خانواده‌های خسته و درمانده



حـال ببینیم که خسـتگی چـه تأثیر نامطلوبـی بر روی یک خانوادهٔ متوسـط می‌گـذارد. والدین خسـته که خیلی دیر از سـر کار به خانـه می‌آیند حال و انرژی کافـی ندارند تا برای کـودکان عصیانگر خود، غذای مقوی درسـت بکنند. رفتار کودک خسـته و درمانده نیـز نامطلوب و عجیب و غریب بوده و با داشـتن چنان



وضعـی، احتمال زیادی وجود دارد که دسـت به نافرمانی زده و با سـایر اعضای خانواده به جرّ و بحث و مجادله بپردازد. در چنین شرایطی، صرفاً پدر و مادرهای آگاه و عاقـل بـه توصیه‌های غذایی که در فصل اول این کتاب آمده اسـت توجه می‌کنند اما بسـیاری از آن‌ها فوراً سـراغ غذاهای حاضری رفته و شـکم کودکان خود را با آن غذاها و با سـایر هله هوله‌ها پر می‌کنند. بنابراین، خسـتگی والدین باعث می‌شـود که کل اعضای خانواده به دام چرخهٔ معیوب رژیم غذایی ناسـالم افتـاده و از ورزش نیز محروم بمانند. تنبلی و تن‌پروری به تغذیه نادرسـت منجر می‌شود که این نیز به نوبه خود به خستگی هرچه بیشتر خانواده دامن می‌زد و این چرخـهٔ معیوب همچنان ادامه می‌یابد. در این جاسـت که والدین درمانده، بیهود تـلاش می‌کند تا کودکان خـود را برای خوابیدن متقاعد کنند اما کودکان بسـیار خسته همچنان به بازی ادامه می‌دهند تا این که والدین، تسلیم این مبارزهٔ نابرابر شده و به آنها اجازه می‌دهند تا یک برنامه تلویزیونی دیگر را دیده و یا یک بازی کامپیوتری دیگر، بپردازند.

صبـح روز بعـد، همه اعضای خانواده، خسـته و کوفته دوبـاره از خواب بیدار می‌شوند و این وضع همچنان ادامه می‌یابد.

گروه سنی	تعداد ساعت‌های خواب پیشنهادی	ساعات متوسط خواب که در نظرسنجی ملی گزارش شده است
نوزادان سه تا ۱۱ ساله	در طول شبانه‌روز ۱۵_۱۴	۱۲/۷
کودکان نوپا (۳۵_۱۲ ماهه‌ها)	۱۴_۱۲	۱۱/۷
پیش‌دبستانی‌ها (۶_۳ ساله‌ها)	۱۳_۱۱	۱۰/۴
ابتدایی‌ها (۱۱_۷ ساله‌ها)	۱۱_۱۰	۹/۵

این گزارش، نشان می‌دهد کودکان تمام سنین از خواب کافی شبانه[1] برخودار نیستند و کمتر از ساعات پیشنهادی متخصصان خواب شبانه دارند. از آن جایی که تعداد ساعت‌های خواب، توسط خود والدین به صورت داوطلبانه گزارش شده است لذا، فکر می‌کنم اعداد و ارقام از این حد هم پایین‌تر باشد. پژوهشگران هم چنین اظهار می‌دارند که بسیاری از والدین از بی‌خوابی و یا کم‌خوابی کودکان خود، اطلاعی ندارند. در جامعه‌ای که اکثر افراد آن از خواب کافی محروم باشند، چنین چیزی دور از انتظار نبوده و توجهی به این مشکل نخواهند کرد.

● خواب خوب شبانه

یک دههٔ پیش بود که رشد تکنیک‌های ام. آر. آی، توجه دانشمندان را به خواب و اهمیت آن دوباره به خود جلب کرد و پژوهشگران به کمک تکنیک‌های ام. آر.آی توانستند به آن چه که در حین خواب در مغز انسان رخ می‌دهد، پی ببرند. حال که دانشمندان عصب‌شناس، مشغول کشف هرچه بیشتر اهمیت خواب می‌باشند احتمال دارد سایر افراد، اهمیت آن را جدّی بگیرند.

مدت‌هاست که معلوم شده است در سراسر خواب شبانه، انسان چرخه‌های خواب متفاوتی را تجربه می‌کند. اما امروزه این موضوع به خوبی روشن شده است که چه چیزهایی در هر مرحله از خواب، در مغز انسان رخ می‌دهد. وقتی ابتدائاً به خواب می‌رویم، الگوی امواج مغزی ما، کاهش می‌یابند و ما به مرحله یک

۱- لازم به ذکر است که از نظر علمی، خواب روزانه نمی‌تواند با خواب شبانه برابری بکند. برای کسب اطلاعات بیشتر در این خصوص، خوانندگان محترم می‌توانند به کتاب رفتاردرمانی بی‌خوابی مزمن. ترجمهٔ اینجانب، مراجعه فرمایند. (م)



و دو وارد می‌شویم. این خواب، خواب کاملاً سبکی بوده و ما توسط کوچکترین صدای پیرامونی، از خواب بیدار می‌شویم. این مراحل در بزرگسالان طولانی‌تر از کودکان است چرا که صرفاً پنج دقیقه طول می‌کشد تا کودکان وارد مراحل بعدی یعنی مرحله سه و چهار بشوند.



وقتی کسی وارد مرحله سه و چهار می‌شود خواب او سنگین شده و بیدار کردن او کار دشواری است. **(این مرحله، مرحله‌ای است که می‌توانید کودکان را از داخل ماشین برداشته و بدون این که از خواب بیدار شوند، می‌توانید آنها را روی تختخواب‌شان بگذارید).**

گرچه بخشی از مغز در این مراحل، کار خود را موقتاً تعطیل می‌کند اما

بخش‌های دیگر کاملاً فعال بوده و به پردازش اطلاعات ادامه می‌دهند. در کودکان، خواب موج آهسته[1] برای رشد فیزیکی آنها ضروری است. چون این زمان، زمانی است که ترشحات هورمونی آنها به اوج خود می‌رسد.

مرحلهٔ خواب موج آهسته، حدوداً هشتاد دقیقه به طول می‌انجامد و بعد از آن خواب رونده وارد مرحلهٔ نزدیک به هوشیاری می‌رسد. به این مرحله، مرحلهٔ REM یا حرکت سریع چشم[2] می‌گویند. چون ضمن آن، کره چشم حرکات سریع نشان می‌دهد. در این مرحله است که انسان، خواب می‌بیند. در مرحلهٔ REM، فعالیت مغزی انسان بیشتر از مرحلهٔ خواب موج آهسته است، خصوصاً در بخش‌هایی از مغز که مرتبط با هیجانات می‌باشد.

در طول خواب شبانه، خواب رونده‌ها از چهار یا پنج مرحله از چرخهٔ خواب را پشت سر گذاشته و نهایتاً وارد مرحلهٔ REM می‌شوند. در طول نیمه اول شب، خواب رونده‌ها زمان بیشتری را در مرحلهٔ خواب موج آهسته سپری می‌کنند اما در نیمه دوم شب، آنها وارد مرحلهٔ REM می‌شوند. در این مرحله است که افراد ممکن است بخش‌هایی از خواب خود را کاملاً به خاطر بیاورند.

● آیا یادگیری در حین خواب، ممکن است؟

چرا خواب این قدر در یادگیری کودکان، نقش مهمی دارد؟ مهم‌ترین دلیل

1- *Slow wave sleep:*
اصطلاحی که ندرتاً برای خواب مراحل ۳ و ۴ که ضمناً الکتروآنسفالوگرافی امواج دلتا، آهسته با دامنه بلند نشان می‌دهد. اطلاق می گردد. (مترجم)

2- *Rapid Eye Movement*



آن، اثر خواب بر خُلق و خوی و رفتار کودکان است. هر پدر و مادر از روی تجربهٔ تلخی که دارد می‌داند که کودکان بسیار خسته و بی‌خواب کودکانی هستند که رفتار نامطلوب و عجیب و غریبی دارند. برعکس بزرگسالان که موقع خستگی، خواب‌آلود می‌شوند کودکان خواب‌آلود اغلب بسیار غیرقابل کنترل بوده و رفتارشان عجیب و غریب است. البته این بدان معناست که کودکانی که از خواب محروم هستند به احتمال زیاد، در مدرسه نیز رفتار مطلوبی نداشته و در امر یادگیری نیز مشکل دارند. اما کودکانی که به اندازه کافی، خواب دارند احتمال زیادی وجود دارد که در بیداری، هوشیاری بیشتری داشته و ضمن مطلوب بودن رفتارشان، در یادگیری نیز بهتر عمل می‌کنند. دکتر گیلین نیسکون، متخصص خواب از انجمن خواب استرالیا، مستقیماً مشکلات یادگیری و رفتاری بسیاری از کودکان را در مدرسه به محرومیت از خواب آنها مرتبط می‌داند. وی می‌افزاید: **ما جمعیت دنیا، مشخصاً به کم‌خوابی گرفتار هستیم. زندگی ما هر روز شلوغ‌تر می‌شود و کودکان ما آن طوری که باید و شاید، خواب کافی و وافی ندارند.**

ضمن این که قرار دادن کودکان در چهارچوب ذهنیِ درست در درجه نخست اهمیت قرار دارد پژوهش اخیر نشان می‌دهد که خواب برای یادگیری، امری بسیار مهم و حیاتی است. اکنون به خوبی معلوم شده است که مهارت‌ها، ایده‌ها و حقایق به دست آمده در طول روز از طریق خواب به حافظه درازمدت مغز انسان انتقال می‌یابد. دانشمندان چنین چیزی را از طریق تصاویر MRI مشاهده کرده‌اند. وقتی شخصی بعد از خواب شبانه به سراغ یادگیری یک مهارت جدید و یا یادگیری جدید می‌رود بخش‌های مختلفی در مغز، روشن می‌شوند تا آن

یادگیری جدید، صورت گیرد. از آن چه که گفته شد معلوم می‌شود که زمان خواب، زمانی که همه چیز کاملاً آرام است و هیچ درون‌داد جدیدی وارد مغز نمی‌شود موقعی است که مغز، اطلاعات را سازماندهی مجدد کرده و آن‌ها را درست و مرتب می‌کند اطلاعات جدید را به حافظه درازمدت انتقال داده و آن چه را که دیگر نیازی به آن ندارد، حذف می‌کند. عصب‌شناس آمریکایی دکتر تری سجنوسکی[1]، خوابیدن را به ترک خانه تشبیه می‌کند که بعد از خارج شدن شما از خانه، کارگران برای بازسازی دوباره آن، به خانه بازمی‌گردند. وی می‌گوید: **وقتی خانه‌تان در دست بازی‌سازی است هرگز در آن زندگی نمی‌کنید چرا که همه چیز بهم ریخته است. هر شب، وقتی بچه‌ها برای خوابیدن به اتاق خواب‌شان می‌روند کارگران وارد مغزشان شده و شروع به تمیز و مرتب کردن چیزهایی می‌گیرند که در طول روز، فضای مغزی آنها را اشغال کرده است.**

اگر در این مورد فکر بکنید، خواهید دید که چیزهای زیادی مغز کودکان را پر می‌کنند. آن‌ها مجبورند مهارت‌های عملی زیادی را از راه رفتن و صحبت کردن گرفته تا دوچرخه‌سواری، یاد بگیرند. این نوع یادگیری عملی یعنی یادگیری از طریق انجام دادن و بدون آگاهی هوشیارانه از آن چه که در حال یاد گرفته شدن است به یادگیری روندی معروف است. هم چنین کودکان مجبورند حقایق و اطلاعاتی را یاد بگیرند که مستلزم هوشیاری و دقت و تمرکز است و اگر خوش‌شانس باشند بین ایده‌هایی که یاد می‌گیرند و رشد مهارت‌های تخیّلی و تفکّر خلاّق، رابطه‌ای را ایجاد می‌کنند.

1- Terry sejnowski



نکته مورد تأکید

پژوهشگران دریافته‌اند که خواب REM، دربرگیرنده یادگیری رویه‌ای کارهای عملی است. به‌نظر می‌رسد که در طول خواب REM، مغز، تجارب پیشین طول روز را دوباره به‌کار می‌اندازد. آزمایشات گوناگون نشان داده‌اند که الگوهای فعالیت مغزی انسان در طول خواب REM، دقیقاً منطبق بر آنهایی است که افراد، موقع انجام کار از خود نشان می‌دهند. یادگیری روندی به‌صورت، کُنده‌سازی[1] صورت می‌گیرد و به‌نظر می‌رسد که خواب REM، فرایند یادگیری را تقویت کرده و کار کُنده‌سازی اطلاعات را آسان‌تر می‌کند. بعد از خواب REM، وقتی دوباره شروع به‌کار می‌کنند، کُنده‌سازی‌ها، بزرگتر و بزرگتر می‌شوند. بنابراین، هر قدر خواب REM بیشتر باشد، بهتر خواهد بود.

1- Chunking. کُنده‌سازی، اصطلاحی که بار اول توسط جورج میلر در ارتباط با فرآیند سازمان‌دهی که در آن تکه‌های کوچک اطلاعاتِ مجزا از نظر ادراکی و شناختی جمع‌آوری شده و به شکل یک کل هماهنگ یا کنده درآورده می‌شود، پیشنهاد شد. (مترجم)

برای این که خواب REM، مؤثر باشد بایستی حداقل در طول بیست و چهار از یادگیری صورت گیرد در غیر این صورت، ابداً، عملکرد کاری انسان را بهبود نخواهد داد. کودکان، این نوع یادگیری عملی را زیاد انجام می‌دهند.

بنابراین، جای تعجب نیست که کودکان کم سن و سال، زمان زیادتری را در خواب REM به سر می‌برند و به همین ترتیب، هر قدر بزرگتر می‌شوند، خواب REM آن‌ها کمتر می‌شود. هم چنین جای تعجب نیست که نوزادان و کودکان نوپا برای تثبیت یادگیری‌های خود به چرت زدن‌های کوتاهِ زیادی نیاز دارند.

از طرف دیگر، به نظر می‌رسد خواب موج آهسته برای انجام کارهای آکادمیکی مهم باشد که مستلزم تمرکز و آگاهی هوشیارانه نسبت به آن چه که در حال یادگیری است، می‌باشد. این نوع یادگیری واقعی را کودکان بزرگتر در مدارس انجام می‌دهند. یک بار دیگر، به نظر می‌رسد که مغز، اطلاعات قبلاً کسب شده را به کار می‌اندازد و در این فرایند، آن‌ها را به حافظه درازمدت انتقال می‌دهد. بنابراین، بسیار حائز اهمیت است که بعد از یادگیری چیزی، به اندازهٔ کافی، خواب شبانه داشته باشید. چون حتی کاهشِ کمِ خوابِ موج آهسته با کاهش کارکرد حافظه، ارتباط تنگاتنگ دارد.

هم‌چنین، خواب موج آهسته با تفکر خلاق و مسأله‌گشایی[1] ارتباط نزدیکی دارد. ژان بورن[2]، پژوهشگر خوابِ آلمانی به بعضی از شاگردان خود، یک سری کارهای تکراری داد که انجام آنها، راه‌های میان‌بر مخفی نیز دربرداشت. هیچ

1- *Problem-solving*

2- *Jan Born*



کدام از شاگردان او موقع انجام این کارها حتی بعد از مراجعه به آن‌ها بعد از هشت ساعت بیداری نیز متوجه این میان‌برها نشدند. اما آن‌هایی که بعد از خواب، آن عمل را دوباره تکرار کردند توانستند خیلی سریع این میان‌برها را کشف بکنند. این پژوهشگر، نتیجه می‌گیرد که وقتی بعد از خواب کافی دوباره سراغ حل یک مسأله‌ای می‌رویم این حقیقت که اطلاعات وارده به مغز از بخشی به بخش دیگر منتقل شده است باعث می‌شود که ما تفکر خلاق داشته و به بینش لازم برای حل مسأله برسیم. او می‌افزاید: **آن چه در این فرایند رخ می‌دهد این است که مغز ما به علت سازمان‌دهی مجدد اطلاعات و داشتن خواب و استراحت کافی باعث می‌شود که ما دیدگاهی متفاوت با دیدگاه قبلی به حل مسأله داشته باشیم.** بنابراین، می‌توانید از دو دیدگاه به مسأله نگاه بکنید که این بدان معناست که می‌توانید از مهارت‌های حل مسأله خود به نحو احسن استفاده بکنید. شاید یکی از دلایلی که کارهای شکسپیر از نبوغ زیادی برخوردار بودند این باشد که او خوب می‌دانست که چه موقع باید خواب کوتاهی داشته باشد.

● مشکلات خواب کودک را بایستی قبل از شروع، متوقف کرد

اگر بپذیریم که خواب در امر یادگیری نقش مهمی ایفا می‌کند بایستی نسبت به آن، خیلی علاقمند بوده و توجه کافی به خواب کودکان مبذول داریم. متأسفانه، همان طوری که مطالعات فصل پیشین این کتاب اشاره می‌کند، کودکان ما امروزه از نداشتن خواب و استراحت کافی رنج می‌برند. بررسی دیگری که در آمریکا صورت گرفته است نشان می‌دهد که حدوداً نیمی از کودکان پیش

مدرسه‌ای به نوعی از مشکلات خواب رنج می‌برند. توصیه متخصصان خواب این است که هر قدر، این کودکان به خواب عادی و کافی وارد شوند، برای آن‌ها بیشتر سودمند خواهد بود. یکی دیگر از متخصصان دریافت والدینی که برای حل مشکلات خواب کودک خود تلاش مضاعف به عمل می‌آورند شانس زیادی برای رفع مشکل خواب کودکان خود دارند.



همان طوری که اکثر والدین می‌دانند، عادات خواب نوزادانِ تازه متولد شده، الگوی به هم ریخته‌ای است. آن‌ها ممکن است خیلی زیاد بخوابند اما به ندرت با ارادهٔ والدین به خواب می‌روند. از طرف دیگر، طبق نظر بنیاد ملّی خواب، اکثر نوزادان شش تا نه ماهه بایستی در طول شب، خواب کافی و در طول روز، چرت کافی داشته باشند. چنین چیزی باعث می‌شود که عادات خواب خوبی در آن‌ها شکل بگیرد و خودِ کودکان بتوانند بعدها بدون حضور پدر یا مادر به راحتی بخوابند.



توانایی به خواب رفتن بدون نیاز به حضور پدر و مادر باعث می‌شود که وقتی نوزادان در طول شب از خواب، بیدار می‌شوند خیلی گیج و مشوش نبوده واین شانس را داشته باشند تا قدری چشمان خود را در تاریکی باز کرده و بعد از بستن آن، دوباره به خواب بروند. بنابراین، والدینی که برای خواباندن بچه‌های خود همیشه در کنار آنها حضور می‌یابند و برای آنها لالایی می‌خوانند تا مطمئن شوند که بچه‌هایشان به خواب رفته‌اند ممکن است باعث شوند تا خود بچه‌ها به تنهایی نتوانند به خواب بروند و چنانچه نصف شب از خواب بیدار شوند به خاطر ندیدن پدر و مادر خود، دچار نگرانی و پریشانی بشوند. لذا، خود به خواب رفتن برای کودکان امری بسیار مهم بوده و یکی از شیوه‌های فرزندپروری موفق به حساب می‌آید.

● نوزادانی که صاحب هیچ دانشی نیستند

تمامی اینها از لحاظ تئوری، خوب به نظر می‌رسند اما موقعی که نوزاد شما نصفه‌های شب به طور غیرقابل کنترلی جیغ و داد می‌کشد و شما نمی‌توانید آخرین باری که بیشتر از یک ساعت نخوابیده‌اید را به خاطر بیاورید، زیاد متقاعدکننده نیستند.

عصب‌شناسان، این موضوع را تأیید کرده‌اند که نوزادان تا حد زیادی از لحاظ خُلق و خوی باهم فرق دارند. بعضی از آنها نسبت به بعضی دیگر بیشتر مضطرب هستند و لذا، به سختی می‌توان آنها را بدون حضور خود، به خواب برد. به این خاطر است که بسیاری از والدین پیروی کردن از توصیه‌های فرزندپروری،

خصوصاً توصیه‌های کلی‌تر را برای خود بسیار سخت و دشوار می‌دانند و احساس ناکامی می‌کنند. هرچه در این زمینه احساس شکست و ناکامی داشته باشند، نوزادان آنها نیز به همان اندازه دچار پریشانی و سردرگمی می‌شوند.

مثل هر جنبه‌ای از جنبه‌های فرزندپروری، دنبال یک راه‌حل همه جانبه بودن کار بیهوده‌ای است. تمام کودکان باهم فرق می‌کنند، والدین نیز همین طور. در گذشته، زمانی که افراد در خانواده‌های گسترده، بزرگ می‌شدند شاهد تربیت فرزندان زیادی می‌شدند و نسبت به آن چه که از هر سنّی انتظار می‌رود ایدهٔ معقولی داشتند. چنین وضعیتی اعتماد لازم برای انطباق‌پذیری و سازش‌پذیری با اصول فرزندپروری را به آنها می‌داد تا بهتر بتوانند با شرایط خود، انطباق داشته باشند. اما بسیاری از والدین امروزی قبل از این که نوزاد تازه به دنیا آمده خود را از زایشگاه به خانه بیاورند هیچ گونه تجربه بچه‌داری ندارند و یا تجربه‌شان در این زمینه، اندک است.

چنانچه بپذیریم در حال حاضر علم، تنها جایگزینِ تجربه است در این صورت، طبق نظر روان‌شناسان، دانستن این که بهترین سبک فرزندپروری در دنیای فعلی ما، سبک فرزندپروری مقتدرانه است سودمند خواهد بود. مقتدرانه نه به معنای خودکامگی بلکه به معنای داشتن اعتماد به نفس، ثبات و پایداری در تربیت کودک، مراقبت و رسیدگی به او می‌باشد **(به فصل دهم رجوع کنید).** پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که این سبک از فرزندپروری برای همه کودکان خصوصاً کودکان مضطرب، کارآمد محسوب می‌شود چون والدین از طریق بکارگیری این سبک می‌توانند کنترل اوضاع را در دست داشته باشند.



چنانچه والدین بتواننداضطراب خود را کنترل بکنند، کودکان آنها نیز خواهند توانست به اضطراب خود، غلبه کرده و شانس خواب خوب شبانه برای همه اعضای خانواده خصوصاً برای کودکان به طرز چشمگیری زیادتر خواهد شد.

مشکل در این جاست که والدینی که گرفتار توصیه‌های فرزندپروری می‌شوند قابل کنترل نیستند و کنترل کودک خود را به کسی می‌سپارند که نه خود آنها را می‌شناسند و نه نوزادان آنها را. فرزندپروری مطمئن به این شیوه و از طریق پیروی توصیه‌های افراد دیگر حاصل نمی‌شود بلکه به شیوهٔ آگاه بودن از نحوهٔ رشد کودک و تکنیک‌های فرزندپروری حاصل می‌شود. وقتی در زمینه خواباندن کودکان متوسل به کتاب‌های موجود در این زمینه می‌شوم شخصاً، ترجیح می‌دهم کتابی را انتخاب کنم که راه‌های زیادی برای این منظور پیشنهاد می‌کند و من می‌توانم از بین این راه‌ها و روش‌ها، راه‌ها و روش‌های مناسب با وضعیت خود را انتخاب کرده و آن‌ها را اجرا کنم. والدین آگاه و تحصیل‌کرده هم‌چنین کسب آگاهی در زمینه دانش عصب‌شناسیِ رشد کودک را برای خود، مفید و سودمند می‌دانند و کتاب‌های معتبر زیادی را در این خصوص مطالعه کرده و به توصیه‌های آنها عمل می‌کنند.

متأسفانه، بدون کسب آگاهی علمی لازم در این زمینه، والدین غالباً قادر به تربیت درست کودک خود نبوده و نمی‌توانند کنترل نوزاد خود را به دست بگیرند، هر قدر نوزاد، بیشتر گریه بکند والدین او بیشتر مضطرب شده و مجبور می‌شوند کنترل اوضاع را از دست خود، خارج کرده و به دست نوزاد بسپارند! چارهٔ کار این است که والدین در این مورد، آگاهی لازم را کسب کرده و عادات خواب درست

را در نوزادان خود شکل بدهند تا مجبور نباشند که نوزادان آنها، کنترل خانواده را به دست گرفته و همه اعضای آن را با رفتار خود، خسته و پریشان سازند.

زمان مناسب برای چرت زدن

اهمیّت برنامه‌های خواب و بدون کمک دیگران به خواب رفتن کودک به زمان خواب او در طول شبانه‌روز بستگی دارد. نوزادان و کودکان نوپا هم چنین نیاز دارند بین یک یا چهار مرتبه در روز، به مدّت سی دقیقه چرت بزنند. در این جا، یک بار دیگر باید متذکر شد که هر نوزادی با نوزاد دیگر فرق می‌کند. بنابراین، والدین بایستی متناسب با نیازهای کودکان خود، زمان خواب آنها را تنظیم ساخته و زمان بهینهٔ خواب آنها را کشف بکنند. تعداد چرت زدن‌های روزانه در طول زمان، تغییر می‌یابد بنابراین، این موضوع نیز به آگاهی والدین از نیازهای متغیر کودکان، نیازمند است. معمولاً تا سن هیجده ماهگی، کودکان نوپا به یک بار چرت زدن در روز که بین یک تا سه ساعت به طول بینجامد تمایل دارند.

چرت زدن برای کودکان، بسیار حائز اهمیت است. یکی از متخصصان خواب کودک اظهار می‌دارد: **وقتی کودکان نتوانند به اندازهٔ کافی چرت بزنند بهای گزافی بابت عدم انجام آن، پرداخت می‌کنند.** وی به پژوهشی اشاره می‌کند که نشان می‌دهد که نوزادان چهار تا هشت ماهه‌ای که به اندازه کافی چرت نمی‌زنند فراخنای توجه‌شان[1] کوتاه‌تر بوده و در انجام فعالیت‌های مختلف، پشتکار زیادی

1- Attention-Span

ندارند. این قبیل کودکان حتی موقعی که بزرگتر می‌شوند مستعد ناسازگاری و بیش‌فعالی هستند. به نظر می‌رسد خواب کوتاه یا همان چرت زدن در مرحلهٔ خواب REM صورت می‌گیرد و همان طوری که قبلاً به این موضوع پرداختیم خواب کافی برای تثبیت یادگیری فیزیکی نوزادان، امری بسیار حیاتی است. بنابراین، نتیجه می‌گیریم که نوزادان و کودکان نوپا، نیاز مبرمی به چرت زدن دارند تا به وسیلهٔ آن، انرژی از دست رفته خود را کاملاً بازیابی کرده و آن چه را که در طول روز یاد گرفته‌اند در ذهن خود تثبیت کنند.

از طرف دیگر، نفرت امروزه ما از گذراندن اوقات در چرت زدن بدان معناست که امروزه اهمیت زیادی به منافع این کار، داده نمی‌شود. اغلب، عادت چرت زدن کودکان در تعارض با کارهای مربوط به مراقبت از کودک، سایر جنبه‌های زندگی مدرن می‌باشد که در آن بایستی از خواب کوتاه یا به کلی صرف‌نظر کرد و یا آن را کوتاهتر و کوتاهتر نمود. کودکان هم ممکن است در برابر خواب کوتاه مقاومت کنند. شاید به این خاطر که سبک زندگی امروزی که تنهایی را به شدت افزایش می‌دهد به این معنا باشد که کودکان امروزی، ورزش کافی ندارند تا آنها را از لحاظ فیزیکی، خسته کنند و یا محرک واقعی کافی ندارند تا از لحاظ ذهنی، خسته شوند. اگر کودکان، وقت زیادی را جلوی تلویزیون بگذرانند تحریک مصنوعی تصاویر متغیر تلویزیونی باعث می‌شود که خاموش کردنِ تلویزیون برای آنها به راحتی ممکن نباشد.

روان شناسی به نام ماری وین[1] می گوید:

تماشای تلویزیون، جور دیگری نیز می تواند عادت خواب کودکان را تحت تأثیر قرار بدهد. او می افزاید: قبل از اختراع تلویزیون، والدین برای تشویق کودکان برای بهبود عادت خواب خود و گذراندن اوقات خود با آنها، انگیزه بالایی داشتند اما امروزه، چون تلویزیون می تواند کودکان را سرگرم نگه دارد دیگر، برای خواباندن کودکان انگیزه کافی ندارند.

به نوعی، امروزه ایجاد عادت خوابِ خوب در کودکان نسبت به گذشته، کار دشوارتری شده است در صورتی که در دنیای مدرن امروزی، خواب، اهمیتی بیشتر از گذشته پیدا کرده است.

1- Marie Winn



شاگردان خواب آلوده

وقتی کودکان، بزرگتر می‌شوند، طبعاً دوست دارند تا آخر وقت بیدار مانده تا دریابند که چه اتفاقی در دنیای بزرگسالان در حال رخ دادن است. اگر خواب روندگان خوبی نباشند در این جاست که مشکل بروز می‌کند و در برابر خواب، دچار مشکل می‌شوند. این قبیل کودکان یا به راحتی نمی‌توانند به خواب بروند یا در نیمه‌های خواب از خواب بیدار شده و غیرقابل کنترل می‌شوند.



در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۲ در آمریکا صورت گرفت معلوم شد که چهل درصد والدین کودکان واجب‌التعلیم گزارش می‌کنند که کودکان آنها دچار مشکلات خواب هستند یا به راحتی نمی‌توانند به خواب بروند و یا نیمه‌های

شب از خواب بیدار شده و غیرقابل کنترل می‌شوند. یک سال بعد، مطالعه‌ای در انگلستان صورت گرفت و معلوم شد که $\frac{۲}{۳}$ کودکان این کشور، خواب کافی ندارند و به نوعی با مشکلات خواب، دست و پنجه نرم می‌کنند، وضع در سراسر کشورهای پیشرفته تقریباً همین جور است.

عوامل زیادی به این مشکل، دامن می‌زنند. به عنوان مثال، تغذیه، نقش اساسی در میان دارد. کودکانی که نسبت به بعضی از افزودنی‌های خوراکی، حساسیت دارند ممکن است در به خواب رفتن مشکل داشته باشند. یکی از افزودنی‌های خوراکی که در بعضی از نوشابه‌ها وجود دارد باعث می‌شود که کودکان به راحتی به خواب نرفته و بیدار بمانند که کافئین یکی از این‌هاست. بنابراین وظیفه پدرهاو مادرهاست که بچه‌های خود را از خوردن این قبیل نوشابه‌ها برحذر دارند و به جای آن از نوشابه‌های سالم استفاده کنند.

یک سری از مطالعات اخیراً، رابطه‌ای را بین فقدان خواب و چاقی مفرط پیدا کرده‌اند. از طرف دیگر، عقل سلیم حکم می‌کند که به این نتیجه برسیم که فقدان ورزش و بازی‌های خارج از خانه یکی از عوامل موثر در بیخوابی یا بدخوابی کودکان باشد. چون خستگی عضلانی که بعد از ورزش به وجود می‌آید به کیفیت بهتر خواب افراد کمک می‌کند.

● خر و پف کردن و سایر نگرانی‌ها

یکی دیگر از عوامل مربوط به اختلال خواب کودکان، خر و پف کردن است. پژوهشگران دریافته‌اند که کودکانی که بیشتر خروپف می‌کنند احتمال بیشتری

دارد که در امر یادگیری، مشـکل داشته باشند. خروپف بلند و مداوم ممکن است نشـانی از وقفهٔ خواب باشـد که طی آن، خواب کودک به دلیل ایسـت تنفس گاه و بیگاه در طول شـب، مختل می‌شود. ایسـت تنفس گاه و بیگاه ممکن است به دلیل گرفتگی بینی کودک، آلرژی و یا عفونت باشد که خوردن غذاهای ناسالم و آلودگی محیطی آن را ایجاد کرده باشد. خودم وقتی با کودکانی که نیازهای خاص دارند کار می‌کردم متوجه شدم که بسیاری از این کودکان از مشکل گرفتگی و آب ریزش بینی رنج می‌برند که یا ناشـی از مشـکلات خواب و یا ناشی از مشکلات شـنیداری و یـا مربوط به هر دوی اینهاسـت که عوامل زیـادی ازجمله، عوامل محیطی و تغذیه‌ای آن را ایجاد کرده است.

همان طوری که یکی از متخصصان خواب اظهار می‌دارد در گذشته، خروپف را با عمل جراحی درمان می‌کردند اما امروزه، علم پزشـکی نسـبت به اسـتفاده از ایـن روش جـز در موارد خاص، زیاد علاقمند نمی‌باشـد و آن را به صلاح فرد نمی‌دانـد. متخصصـان دیگر، دلیـل خروپف کودکان را ناشـی از اختلال خوابی می‌داننـد که سـرماخوردگی مزمن آن را ایجاد کرده اسـت. در صـورت رفع این مشکل، مشکل خروپف کودکان نیز از بین خواهند رفت.

دلایـل دیگـر اختـلال خواب، اضطـراب و مشـکلات هیجانی است که به کابوس‌های شـبانه، بی‌خوابی و شـب‌ادراری منجر می‌شود. همان طوری که در فصل‌هـای بعدی خواهیم دید بسـیاری از کودکان امروزی دلایل محکمی برای اختلال هیجانی دارند و مشـکلات هیجانی آنها، سـخت‌ترین مشکلی است که کودکان با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند، اما یکی از راه‌های عمده‌ای که توسط

آن، والدین می‌توانند بر این مشکل، غالب آیند این است که ثبات و امنیّت جسمی و روانــی کودکان خود را تأمین بکنند. برای تأمین این مورد، والدین بایســتی در تحکیم مبانی خانواده، تلاش کرده و در ایجاد آرامش پایدار آن بکوشند.

● زمانِ خواب منظم

تمامی متخصصان رشــد کودک بر اهمیّت خواب که منظم و عادی باشــد در زندگی کودکان تأکید دارند. هر قدر در این زمینه، کودکان مشــکل داشــته باشند بیشتر به خواب آرام و منظم نیاز خواهند داشت. فکر می‌کنم بسیاری از مشکلات امروزی کودکان در دچار شدن به بی‌خوابی و یا با اختلال خواب در سبک زندگی امروزی ما باشد. والدینی که به طرز وحشتناکی گرفتار کار و انجام کارهای روزمره زندگی شــده‌اند اهمیت خواب آرام را در حفظ ســلامتی انســان به کلّی فراموش کرده‌انــد و یا اهمیت چندانــی به آن نمی‌دهند. در حالی کــه خواب، زمان خواب و منظــم بودن آن هــم در زندگی آنها و هم در زندگی کــودکان آنها نقش حیاتی دارد. هر قدر انســان، خواب آرام و مطبوعی داشــته باشد بیشتر از منافع آن بهره خواهد برد. از طرف دیگر، هر قدر، خواب آرام و مطبوع را از دست داده و زندگی آشــفتگی داشته باشد بدون تردید، آرامش جسم و روان را از دست داده و زندگی بهم ریخته و دشواری را تجربه خواهد کرد.

متخصصان خواب، به صورت مشــخص بــر اهمیت خواب منظم تأکید دارند. بین زمان خواب منظم و رفتار تحصیلی کودکان در مدرســه رابطه روشــنی وجود دارد.



زمان خواب منظم یکی از عوامل مؤثر بر سلامت جسمی و روانی کودکان بوده و حس امنیت و احساس آرمیدگی در آنها منجر می‌شود. متأسفانه چنین حالتی به ندرت در خانواده‌های امروزی حاکم است. امروزه وقتی والدین از سر کار به خانه برمی‌گردند بسیار خسته و کوفته هستند و توان و حوصله کافی برای پرداختن به کودکان خود را ندارند لذا، سعی می‌کنند با خواباندن کودکان خود، از شرّ انرژی متراکم آنها خلاص شوند. کودکان نیز نسبت به خواب زودهنگام مقاومت به خرج می‌دهند و در نتیجه، در بسیاری خانواده، جنگ و دعوا شروع می‌شود و توان جسمی و روانی هر دو طرف را به تحلیل می‌برد.



حال آن که همان طوری که والدین شاغل در برابر تغذیه کودکان خود، مسئول هستند در برابر خواب و زمان خواب آنها نیز مسئول هستند. والدینی

که تا دیروقت‌ها مشغول کار هستند دو راه فرا روی آنها قرار دارد یا بایستی ساعت‌های کاری خود را طوری تنظیم کنند که به اندازهٔ کافی به مسأله خواب کودکان خود بپردازند یا این که آنها را قربانی کار خود کرده و کس دیگری را برای این مسئولیت در نظر بگیرند!

هر قدر کودکان از این مشکل، رنج ببرند نیاز بیشتری به آن خواهند داشت. اگر زمان خواب مناسب برای کودکان مهیّا نباشد و آنها نتوانند به راحتی به خواب بروند، مشکلات رفتاری آنها نیز بیشتر خواهد شد و هر قدر والدین در تحقّق این امر، تعلّل بکنند به همان اندازه، در حل کردن آن، مستأصل خواهند ماند و رفتار نادرستی در کودکان شکل خواهد گرفت که از بین بردن آن، دشوارتر خواهد بود.

هیولاهای اتاق خواب

بسیاری از کودکان با این ترس و نگرانی دست و پنجه نرم می‌کنند که موجوداتی مثل شیر و اژدها و یا سایر هیولاها در زیر تختخواب آنها پرسه می‌زنند. یکی از دوستان من، ایده جالبی را برای رفع شرّ این گونه موجودات، مطرح کرده است که **اسپری دفع هیولا** نام دارد.

ترس کودکان ممکن است برای بزرگسالان، احمقانه به نظر برسد اما برای خود کودکان، این ترس‌ها، ترس‌های واقعی بوده و غیرواقعی در نظر گرفتن آنها، دردی از درد کودکان دوا نمی‌کند. اگر کودکان در تخیّلات مربوط به بابانوئل غرق بشوند والدین، نگران این تخیلات نمی‌شوند چرا که این گونه تخیلات معمولاً به آنها کمک می‌کند تا زود به خواب بروند اما در کشورهای پیشرفته



نوعی از هیولا در ذهن کودکان شکل گرفته است که مانع به خواب رفتن آنها می‌شود و ترس و وحشت در کودکان ایجاد می‌کند که متأسفانه والدین به طور ناخودآگاه به این گونه وحشت‌ها و ترس‌های بی‌جا، دامن زنند. لوازم الکترونیکی مثل تلویزیون، کامپیوتر و غیره برای اعضای خانواده می‌تواند سرگرمی خوبی باشد اما از این لوازم نباید در اتاق خواب کودکان استفاده کرد و آنها جایی در محل خواب کودکان و حتی بزرگسالان نباید داشته باشند. این گونه لوازم به جای این که باعث خواب آرام افراد، خصوصاً کودکان بشوند باعث به وجود آمدن اختلال خواب و احیاناً مشکلات خواب می‌شوند.

از اواخر دهه سال ۱۹۹۰ به این طرف، اثرات سوء تلویزیون اتاق خواب، معلوم گردیده است و محققان دریافته‌اند که بین ساعت پنج تا نه شب که اکثریت افراد به تماشای تلویزیون می‌پردازند، اثرات سوء تماشای تلویزیون باعث می‌شود که افراد، خصوصاً کودکان دچار مشکلات خواب بشوند. آنها اظهار می‌دارند که وجود یک دستگاه تلویزیون در اتاق خواب کودکان واجب‌التعلیم به مشکلات خواب آنها دامن می‌زند. با این حال، بررسی‌هایی که در کشورهای آمریکا و انگلیس صورت گرفته است نشان می‌دهد که روز به روز استفاده از تلویزیون از اتاق خواب نوجوانان، بیشتر و بیشتر می‌شود.

از طرف دیگر، محققین دریافته‌اند که نوری که از تلویزیون و کامپیوتر ساطع می‌شود می‌تواند ساعت بیولوژیکی انسان را مختل کرده و چرخهٔ خواب و بیداری او را به هم بریزد.

دانشمندان ایتالیایی هم چنین دریافته‌اند که نوری که از تلویزیون‌ها و

کامپیوترهای اتاق خواب ساطع می‌شود می‌تواند ترشح هورمونِ ملاتونین را که معمولاً با تاریک شدن محیط ترشح می‌شود، از بین ببرد و در نتیجه افراد نتوانند به راحتی به خواب رفته و در نهایت به مشکلات خواب گرفتار شوند.

مطالعات دانشگاه کلمبیا در آمریکا نشان می‌دهند که تماشای زیاد تلویزیون، اثرات مخرّبی بر خواب افراد می‌گذارد. این مطالعات هم چنین نشان می‌دهند که تماشای تلویزیون تا دیروقت‌ها باعث می‌شود که کودکان در حالت بیداری باقی مانده و مغزشان به راحتی نتواند وارد چرخهٔ طبیعی خواب گردد. این الگوی نادرست هم به نوبهٔ خود باعث می‌شود که شخص بعدها دچار مشکل بی‌خوابی گردد.

وسایل تکنولوژیکی دیگر نیز مثل تلویزیون، آسیب‌زاست. یک پژوهشگر بلژیکی دریافت که چنانچه نوجوانان از طریق گوشی موبایل خود، پیامی مربوط به هیولا دریافت کنند دچار اختلال خواب خواهند شد. این پژوهشگر هم چنین نشان داد چنانچه نوجوانان قبل از خوابیدن، منتظر برقراری تماس تلفنی باشند دچار مشکل اختلال خواب خواهند شد. مطالعاتی که در سال ۲۰۰۵ در کشور انگلیس صورت گرفته است نشان می‌دهند که بیش از نیمی از نوجوانان کم سن و سال در حال حاضر، صاحب موبایل هستند لذا، جای تعجب نیست که ببینیم نه تنها بزرگسالان بلکه نوجوانان نیز به نوعی از مشکلات خواب رنج می‌برند.

در بین پژوهشگران استرالیایی و سوئیسی این نظریه وجود دارد که تلفن موبایل می‌تواند تولید هورمون ملاتونین در بدن را، مختل کرده و در افراد به نوعی اختلال خواب ایجاد نماید. بنابراین، بایستی موبایل را از اتاق خواب افراد،



خصوصاً از اتاق خواب کودکان دور نگه داشت. با این حال، روزی مادری که شب‌کار بود به من گفت او و دختر هشت ساله‌اش هر دو تلفن تصویری دارند و او برای شب‌بخیر گفتن به دخترش، از سر کار به او تلفن می‌کند!

پیام تمامی پژوهشگران، واضح است و آن این که اگر قرار است کودکان، خواب شبانه خوبی داشته و عادات خواب سالمی داشته باشند در این صورت، لوازم الکترونیکی امروزی مانند تلویزیون، کامپیوتر، بازی کامپیوتری، موبایل و غیره بایستی از اتاق خواب کودکان برداشته شوند. تمامی پژوهشگرانِ خواب بر این موضوع، اتفاق نظر دارند که اتاق خواب افراد، خصوصاً اتاق خواب کودکان بایستی به اندازهٔ کافی تاریک، آرام و ساکت بوده تا خواب مؤثر در آن، ممکن گردد. دلایل دیگری نیز برای دور نگه داشتن اتاق خواب از لوازم الکترونیکی وجود دارد که در فصل‌های چهارم و هشتم و نهم این کتاب با جزئیات بدان پرداخته شده است.

به نظر می‌رسد بسیاری از جوانب فرهنگ معاصر به مشکلات خواب افراد، دامن می‌زند و پژوهشگران ثابت کرده‌اند که این مشکلات به سلامت جسمی و روانی کودکان و نیز بر یادگیری آنها اثر نامطلوبی دارند. البته، این مشکل، تنها مشکلی نیست که کودکان ما را تحت تأثیر گذاشته است بلکه شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهند جامعه صنعتی و مدرن امروزی اثرات نامطلوبی بر زندگی و نحوهٔ خواب افراد گذاشته است.

اندرز حکیمانه بنجامین فرانکلین[1] که می‌گوید: **سحرخیز باش تا کامروا باشی**

1- Benjamin Franklin

در این جا مدخلیّت داشــته و اگر این اندرز حکیمانه را در زندگی خود، مدّنظر قرار بدهیم همه ما از اثرات مطلوب آن بهره‌مند خواهیم شد.





چگونه مشکلات خواب کودکانمان را برطرف بکنیم
✓ مهم‌ترین اقدام در این خصوص، این است که عادات خواب درستی در کودکان خود، ایجاد بکنیم. برای این منظور:
✓ کودکان را از تماشای تلویزیون در اتاق خواب برحذر داریم.
✓ کودکان را قبل از خوابیدن، حمام ببرید و از خوردن غذاها و هله هوله‌های ناسالم برحذر دارید.
✓ ترس بی‌جای کودکان را از هیولاهایی که به خیال آنها در اتاق خوابشان وجود دارد از بین ببرید.
✓ اگر کودک شما از تاریکی می‌ترسد، چراغ را زمانی که خودتان در اتاق خواب کودک هستید، خاموش کنید.
✓ در صورت نیاز، داستانی برای او بگویید تا زود به خواب برود.
✓ اگر دیدید با یک داستان، کودک‌تان به خواب نرفت متوسل به داستان دیگر نشوید بلکه دلیل آن را جستجو کنید.
✓ اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب کودک‌تان به اندازه کافی آرام و تاریک است و زیاد سرد یا گرم نمی‌باشد.
✓ چنانچه کودک‌تان، آرام و قرار نمی‌گیرد با توجه زیاد از حد او را به ادامهٔ این رفتار، تشویق نکنید.
✓ بدانید که ایجاد عادت صحیح خواب، مستلزم صرف وقت زیاد است. پس مقاومت و پایداری به خرج بدهید.
✓ سعی کنید حتی در حین تعطیلات نیز، چرخهٔ خواب و بیداری کودک‌تان به طور ثابت و منظم باقی بماند.

چگونه مشکلات خواب کودکانمان را برطرف بکنیم

✓ اگر خودتان، کودک خود را نمی‌خوابانید و از مراقب کودک استفاده می‌کنید اطمینان حاصل کنید که‌او، اصول بهداشت خواب را در مورد فرزند شما، رعایت می‌کند.

اصلاح عادات بد خواب

✓ اگر به تازگی پدر یا مادر شده‌اید سعی کنید چرخهٔ خواب و بیداری شما چرخهٔ منظمی باشد. به عبارتی، سعی کنید در یک زمان خاص به خواب رفته و در زمان خاص، از خواب بیدار شوید.

✓ اطمینان حاصل کنید که کودک شما نیز از خواب کافی و آرام به حد طبیعی برخوردار است.

✓ در اتاق خواب کودکان خود، وسایلی مثل تلویزیون، کامپیوتر و سایر لوازم الکترونیکی را نگذارید. رفتن سراغ این لوازم قبل از خواب، برای داشتن خواب مطبوع و آرام، مضرّ است.

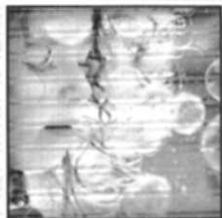
✓ اگر کودک شما در حین خواب، خروپف می‌کند یا به سختی تنفس می‌کند هرچه زودتر، با پزشک، مشورت کنید.

✓ قبل از خواب کودکان، آنها را از خوردن نوشیدنی‌های کافئین‌دار برحذر دارید.

✓ از دادن غذاهای ناسالم و حاضری به کودکان اجتناب کنید. به خاطر داشته باشید که این گونه غذاها، باعث بیش‌فعالی آنها می‌شود.

✓ زمان خواب و بیداری کودکانتان بایستی منظم باشد لذا، در تحقق این امر، کوشا بوده و در این مورد با کودک خود نیز به گفتگو بنشینید. ممکن است کودک شما در این خصوص نظر دیگری داشته باشد اما مسئولیت تصمیم‌گیری درست با شماست.










فصل چهارم

بهتر است با کودکان خود، حرف بزنید

ارتباط برقرار کردن هرگز، کار آسانی نبوده است. پیشرفت‌های تکنولوژیکی در بیست و پنج سال گذشته به این معناست که اکنون می‌توانیم انسان‌های هم عقیده‌ای مثل خود را از طریق ره‌آوردهای تکنولوژیکی مثل اینترنت و وب‌سایت و غیره پیدا کرده و با آنها ارتباط برقرار بکنیم.

متأسفانه، هر قدر این امکان برای ما مهیا شده است به همان اندازه از صحبت کردن با کودکان خود بازمانده‌ایم. ضمن نگرانی در مورد فقدان خواب کودکان، معلمانی که من به شخصه با آنها صحبت کرده‌ام به من گفته‌اند که کودکان امروزی از فقدان مکالمه در خانه و تماشای زیاد تلویزیون در رنج هستند. به نظر این قبیل معلمان، این دو عامل، شدیداً به هم ارتباط دارند.

رشد زبانی کودکان، موضوعی نیست که معمولاً والدین را نگران می‌کند.



بلکه در واقع وقتی موضوع را با آنها در میان می‌گذارم می‌بینم که آنها آرزو می‌کنند فرزندانشان این قدر زیاد با آنها صحبت نمی‌کردند! کودکان کم سن و سال، بیشتر به این کار، گرایش دارند که برای بزرگسالان، خسته‌کننده است. اما موضوع، موضوع زیاد صحبت کردن کودکان و یا سؤال‌های بی‌پایان آنها نیست که باعث نگرانی معلمان شده است. بلکه توانایی کودکان در برقراری ارتباط اجتماعی است و به دقت گوش دادن و درک کردن، و استفاده از زبان برای یادگیری است که موجبات نگرانی معلمان را فراهم کرده است. طبق نظر معلمان، مهارت‌های ارتباطی کودکان در مقیاس اجتماعی رو به کاهش نهاده است.

● زبان، سوادآموزی و یادگیری

موضوعات فوق، موضوعات مورد علاقه من هستند و من این کتاب را بیشتر به همین خاطر به رشته تحریر درآورده‌ام. علاقه من به اصلاح کودکانی که به شیوهٔ درست، تربیت نشده‌اند از این مسأله نشأت می‌گیرد که متأسفانه، مهارت‌های زبانی و سوادآموزی کودکان رو به کاهش است. در پایان دهه سال ۱۹۹۰، من در دولت انگلیس، مشاور سوادآموزی بودم که کارش ارتقاء سطح مهارت‌های خواندن و نوشتن افراد می‌باشد. ظرف چند سال به این مسأله پی بردیم که راهبرد ما در این زمینه، کارساز نیست و دولت بر روش‌های آموزشی جایگزین، تأکید داشت. اما من سعی کردم به آن چه که معلّمان و متخصصان امر در این خصوص و در خصوص سخنرانی‌هایی که در سراسر کشور انجام

می‌دادم و آنها اظهارنظری کردند، توجه نمایم. دیدم همه جا، یک مشکل مشابه را مطرح می‌کنند و آن این که: **کودکان چهار یا پنج ساله نسبت به گذشته با مهارت‌های زبانی ضعیف‌تر وارد مدرسه می‌شوند. آنها نسبت به گذشته، شعرها و سرودهای موزون را نمی‌دانند و برای تمام کودکان در سنین مختلف، نشستن و گوش دادن به حرف‌های معلم و ابراز عقیده‌های پیچیده در حین صحبت کردن و یا نوشتن، بسیار دشوار است.**

تقریباً تمامی معلمان، ریشه این مشکلات را در اثرات سوء تماشای زیاد تلویزیون می‌دانستند که در اوایل دهه سال ۱۹۸۰ وارد خانه‌های مردم شد و به سرعت رشد کرد.

هم چنین فهمیدم که این مشکل، تمام معلمان کشورهای توسعه یافته را رنج می‌دهد. در سال ۱۹۹۰، روان‌شناس آمریکایی به نام جین هیلی[1] متوجه شد که معلمان این کشور در خصوص ناتوانی زبانی کودکان آه و ناله می‌کنند. این وضع در کشور ژاپن نیز به همین منوال بود.

اصطلاح "**توانایی زبانِ آکادمیکی**"، یک اصطلاح مفیدی است. موضوع این نیست که کودکان امروزی، زبانِ مادری خود را خوب نمی‌فهمند و یا از طریق آن، نیازهای روزمره خود را نمی‌توانند بیان بکنند. بلکه برعکس، در این خصوص، نسل امروزی نسبت به نسل گذشته، جلو می‌باشد. موضوع این است که مطالعه آکادمیکی برای ابراز و فهمیدن ایده‌های بسیار پیچیده، به زبان بسیار پیچیده نیاز دارد که کودکان امروزی، فاقد آن هستند.

1- Jane Healey



بسیاری از کودکان، این مهارت را از طریق یادگیری خواندن و نوشتن به دست می‌آورند. خواندن باعث می‌شود که خزانه لغت کودکان به شدّت افزایش یابد و نوشتن باعث می‌شود که در استفاده از زبان و تسلط بر مهارت زبانی، مهارت لازم را به دست بیاورند.این دو مهارت معمولاً زیربنای کسب سوادآموزی هر فرد می‌باشد.

شواهد و قراین بسیار زیادی وجود دارند که نشان می‌دهند تخم موفقیّت فرد در سوادآموزی از همان سال‌های اولیه تولد او کاشته می‌شود. این موضوع شاید خیلی عجیب به نظر برسد اما مطالعات نشان داده‌اند که تعامل مثبت بین والدین و نوزادان در آغوش پدر و مادرشان، زیربنای موفقیت آنها در مدرسه خواهد بود. البته در کنار این عامل، عواملی دیگری نیز در پیشرفت تحصیلی کودکان، دخالت دارند. صرفاً پیشرفت تحصیلی نیست که به رشد مهارت زبانی کودکان بستگی دارد. بلکه رشد حسّ هویت و عزّت نفس آنها نیز به رشد این مهارت بستگی دارد. کودکانی که می‌توانند به خوبی با دیگران ارتباط برقرار بکنند در مورد خودشان نیز احساس بهتری دارند. اما آنهایی که قادر به چنین کاری نیستند احساس حقارت و شرمساری می‌کنند. توانایی برقراری ارتباط با دیگران یکی از مهارت‌های اجتماعی بسیار مهم می‌باشد. بسیاری از روان‌شناسان بر این باورند که برقراری ارتباط زودهنگام بین والد و فرزند، یکی از عوامل بسیار مهم در شادابی و سلامتی جسمی و روانی کودکان محسوب می‌شود.

کودکان، توجه دیگران را دوست دارند

برقراری ارتباط نوزادان با دیگران از زمانی آغاز می‌شود که وقتی در آغوش مادر هستند به چهرهٔ او خیره می‌شوند. البته، لازم نیست که این شخص، پدر یا مادر یا مادربزرگ و یا پرستار کودک باشد. بلکه این شخص می‌تواند هرکسی که نوزاد او را دوست داشته باشد نیز باشد. اما چون معمولاً کار خواباندن بچه و پرستاری از او را به طور سنتی مادر برعهده دارد لذا در این جا، به مادر اشاره می‌شود و نوزادان، مجذوب چهرهٔ اشخاص می‌شوند و چهره مادر، برای آنها معمولاً تداعی‌کنندهٔ مهر و محبت و غذا و گرمی و صمیمیت است. آواز خواندن‌های مادر و بچه‌گانه با او، حرف زدن موقع غذا دادن و خواباندن، همگی برای او گرمی و صمیمیت و مهر و محبت را تداعی می‌کند که با لبخند نوزاد و خیره شدن‌های او به چهره مادر، به صورت متقابل پاسخ داده می‌شود.

پروفسور کلوین تراوارتن[1]، متخصص رشد کودکان از نیوزیلند این تعامل بین نوزاد و مادر را تلاش ارتباطی می‌نامد. از لحاظ روان‌شناسی، نزدیکی جسمی و تماس چشمی بین نوزاد و مادر در احساس امنیت و خودارزشمندی نوزاد اهمیت حیاتی دارد که به آن دلبستگی[2] می‌گویند. هر قدر در این مرحله، کودک به مادر نزدیک‌تر باشد از رشد متعادل‌تری نیز در بزرگسالی برخوردار خواهد شد. طبق نظر رابرت شاو[3] که روان‌پزشک

1- Colwyn Trevarthen

2- attachment به رابطه عاطفی بین نوزاد و مادر یا مراقب اولیه را گویند. (مترجم)

3- Rober shaw



اطفال است دلبستگی و رشد کودک به اندازهٔ غذا و تنفس اهمیت دارد.

در ابتدا، تلاش برای برقراری ارتباط عمدتاً از طریق زبان بدن صورت می‌گیرد که در موجودات اجتماعی مثل انسان از طریق ارتباط غیرکلامی مثل تماس چشمی، لبخند، بیان چهره‌ای، اشاره و ژست صورت می‌گیرد. مادران به طور طبیعی در برقراری ارتباط با نوزادان خود دست به مبالغه می‌زنند و با حرکات موزون و صدا درآوردن و غیره تلاش می‌کنند تا با نوزادان خود، رابطه برقرار بکنند. نوزادان نیز سعی می‌کنند از طریق تقلید حرکات مادران خود متقابلاً به آنها واکنش نشان بدهند. گرچه در این مرحله، کودکان قادر به صحبت کردن نیستند اما خیلی زود به صدای مادران خود، عادت می‌کنند و تلاش می‌کنند تا گوش و حواس خود را متوجه حرف‌های مادران خود بکنند.

بعدها، تلاش برای برقراری ارتباط با مادر، به گفتگو با او، تبدیل می‌شود. برای مثال، مادر می‌گوید: **عزیزم به اون سگ نگاه کن** و نوزاد او به آن سمتی نگاه می‌کند که مادرش به او می‌گوید. مادر می‌گوید: **عزیزم، این سگ خیلی دوست‌داشتنی است. این طور نیست**؟ با تکرار این صحنه‌ها، بچه یاد می‌گیرد که با شنیدن این جور صداها، آن را به سگ مرتبط سازد و روزی که توان صحبت کردن پیدا بکند بتواند خودش آن کلمه را به زبان بیاورد. تشویق مادر نیز می‌تواند در این زمینه، بسیار کمک‌کننده باشد.

موارد فوق، ممکن است موضوعی بسیار واضح باشند اما در حقیقت یک تعامل منحصر به انسان است که فرایند بسیار پیچیده‌ای نیز می‌باشد. با شناخت دقیق از قصد مادر، زمانی که او به کلمه‌ای مثل سگ اشاره می‌کند نوزاد در

حقیقـت، ذهن مـادر را می‌خواند. کاری که به جز انسـان، موجود دیگری ظاهراً قادر به این کار نیسـت. ذهن‌خوانی که از توانایی‌های بالقوهٔ موجود بشـری است برای بسـیاری از متخصصان علم عصب‌شناسی، روان‌شناسـان و فلسفه‌دانان، موضوعی بسیار داغ و بحث‌انگیز، محسوب می‌شود. شاید تعامل بین نوزاد و والد در پی بردن به این که نوع بشر چگونه به تفکر می‌پردازد رازگشا باشد.

● گهوارهٔ تفکّر

در سـال ۲۰۰۳، پروفسـور پیتـر هابسـون، متخصص آسیب‌شناسـی رشـد کـودکان، در خصـوص تعامل بین والد و نوزاد کتابی منتشـر کـرد که در صورت صحّت داشـتن آن، تلاش ارتباط نوزاد با والد، جزو ویژگی اصلی رشد اوست. در کتاب **"گهوارهٔ تفکر"**، او اظهار می‌دارد که توانایی کودکان برای تفکر، فهمیدن و استدلال از دلبستگی عاطفی او با مادر و تلاش ارتباطی او نشأت می‌گیرد.

از نظر پروفسـور هابسـون، این تلاش یک شکل سه ضلعی را داراست که در یـک ضلع آن، والد قـرار دارد و در ضلع دیگر خود نـوزاد، دنیای بیرون او نیز در ضلع دیگر واقع شـده اسـت. نوزاد که با حضور والد خود، احساس امنیت می‌کند اول نگاهـی به دنیای بیـرون می‌اندازد بعد به والد خود؛ والـد او به دنیای بیرون نگاه می‌کند و بعد به نوزاد خود. این خیره شدن‌های دوطرفه، تجربه دوجانبه‌ای را تأیید می‌کند و آن این که هر دو، بخشی از دنیای پیرامون را دیده‌اند.

پروفسـور هابسـون می‌گوید که کـودکان با اسـتفاده از دلبسـتگی، تعامل و برقراری ارتباط، سه بینش مهم و اساسی را به دست می‌آورند.



نخست این که این موضوع، روشن می‌کند که کودک و والد دو موجود جداگانه‌ای هستند و از دیدگاه‌های متفاوت به محیط پیرامون خود می‌نگرند. کودک گاهی به طور همزمان به مادر خود، دلبسته و از او جدا می‌شود. چنین چیزی، بینش مهمی برای او به دنبال دارد چرا که این، ابتدای همدلی با مادر محسوب می‌شود. چنانچه این کشف حیرت‌انگیز که دیدگاه انسان‌ها در امنیّت عاطفی و ارتباط لذت‌بخش آنها ریشه دارد صحّت داشته باشد در این صورت، شانس کودک برای گسترش احساس همدلی با عده کثیری از افراد در آینده به طرز چشمگیری افزایش می‌یابد.

بینش بعدیِ کودک این است که به زودی پی می‌برد که دیدگاه او با دیدگاه پدر و مادرش متفاوت است. کسب چنین بینشی باعث می‌شود که او، خود را موجودی متفکر، خودآگاه و باهوش دانسته و انتظار داشته باشد که رفتار معقول و منطقی از او سر بزند. در این مرحله، کودکان به این تفکر شگفت‌انگیز می‌رسند که **چون فکر می‌کنم پس هستم.**

نهایتاً این که کودکان با پی بردن به این نکته که داشتن بیش از یک دیدگاه در مورد بازی نمادین، ممکن است، در استفاده از عروسک به عنوان نمادی برای یک شیء و یا چوب به عنوان نمادی برای اسب، لذت می‌برند. این نوع بازی نمادین، زیربنای فهم بسیاری از سیستم‌های نمادین مورد استفاده در فرهنگ کشور می‌شود که اعداد و حروف نیز شامل آنهاست. روان‌شناسان بر این عقیده هستند که این نوع بازی‌های نمادین در رشد قوهٔ تخیّل و توانایی‌های خلاّق حل مسأله نیز بسیار ضروری هستند.

خیره‌شدن‌ها و تعاملات مشترک بین والد و نوزاد می‌تواند پاسخ این سوال فلاسفه که "تفکّر چیست؟" و آیا مختص انسان است یا خیر؟ و ریشه یادگیری در کجاست؟ باشد. هم چنین این موضوع می‌تواند به سوالات دیگری اشاره کند مثلاً: چرا بعضی از مردم نسبت به بعضی دیگر، بهتر فکر می‌کنند؟ چرا به نظر می‌رسد بعضی‌ها نسبت به بعضی دیگر از انسانیت بیشتری برخوردارند؟ و چرا بعضی‌ها در امر یادگیری دچار مشکل هستند؟

پیتر هابسون در این جا به موضوعات دیگری نیز اشاره می‌کند. کتاب او موسوم به **گهوارهٔ تفکر** از روی یک پروژهٔ طولانی مدت در خصوص کودکان در خود مانده، به رشته تحریر درآمده بود. او بر این باور است که ترکیب ژنتیکی کودکانِ در خود مانده، باعث می‌شود که آنها نتوانند به این سه بینش دست یابند. کودکِ در خود مانده، ممکن است قادر به یادگیری باشد اما نتواند آن یادگیری را از طریق فهم بشری، تقویت کند. علاوه بر این، او معتقد است که اگر فرصت مشارکتِ کودک در یک تعامل رضایت‌بخش عاطفی در هیجده ماه نخستِ از تولد او، مهیا نباشد حتی کودکانی که دارای ژن آسیب‌پذیری از این بابت نیستند هم ممکن است در کسب یک یا دو تا از بینش‌های یاد شده، مشکل داشته باشند. او در این زمینه به نوزادانِ بدبختی اشاره می‌کند که با حداقل تعامل انسانی در یتیم‌خانه‌های رومانی قبلاً زندگی می‌کردند. بسیاری از آنها، رفتارهایی شبیه به رفتار کودکانِ در خود مانده از خود نشان می‌دادند.

پژوهش‌های عصب‌شناختی بسیار گسترده‌ای وجود دارد که دلبستگی اولیه و موفق‌آمیز نوزاد به مادر را با رشد شبکه عصبی مغز مرتبط می‌داند. اگر نظر



هابسـون در این زمینه، درست باشد. مراقبت‌های اولیه‌ای که از نوزادان به عمل می‌آیـد از اهمیت دوچندانی برخوردار خواهد بود. چه می‌شـود اگر یک کودک به هنجار، اصلاً مـورد غفلت والدین قرار نگیرد اما فرصت برقراری ارتباط و تعامل با پدر و مادر برای او محدود باشـد؟ و اگر والدین این قدر سرشـان شلوغ باشد که اهمیـت حیاتـی تعامل با کودک را ندانند چه طور؟ سـبک زندگـی امروزی ما به گونه‌ای اسـت که متأسـفانه امکان برقراری ارتباط با کـودکان را به طور مؤثر در اختیـار ما قرار نمی‌دهد و به نوعی می‌تـوان گفت که حتی به طرز مثبت آن را ردّ می‌کند!

● فرهنگ امروزی به چه شکلی مانع برقراری ارتباط با کودکان است؟

قبلاً که وضع به این شـکل نبود بسیاری از مادرانی که تازه صاحب بچه شده بودنـد برای برقراری ارتباط و تعامل عاطفی با نـوزادان خود زمان زیادی به آنها اختصـاص می‌دادنـد و اگر هم مادر، موفق به این کار نمی‌شـد دایهٔ بسـیار ماهر و یا هم‌شـیرهای بزرگ‌تر بچه و یا اعضای دیگر خانواده گسـتردهٔ او، این کار را به عهـده می‌گرفت. اما امـروزه، انجام چنین کاری به این راحتی نیسـت. برای بسیاری از مادرانی که احساس می‌کنند بعد از تولد نوزادشان مجبورند سر کارشان برگردند دیگر زمان زیادی برای برقراری ارتباط و تعامل عاطفی با نوزاد را ندارند و از طرف دیگر، به شکل گذشته از خانواده‌های گسترده، دیگر خبری نیست. به همین خاطر، برقراری ارتباط اولیه با کودک با تمام مزایایی که بر آن مترتب است از همان آغاز تولد او، امروزه مورد غفلت قرار می‌گیرد.

موضوع مهدکودک‌های روزانه در فصل ششم این کتاب مورد بحث قرار گرفته است. اما حتی زمانی که مادر در خانه هم باشد وقت او چنان گرفته است که به طور مؤثر نمی‌تواند با کودک خود، رابطه برقرار کند. مأمورین بهداشت موقع بازدید از منازل مرتباً گزارش می‌کنند که شاهد دیدن مادرانی هستند که در یک دستشان کودک خود را نگه داشته‌اند در حالی که با دست دیگر با تلفن موبایل مشغول صحبت کردن هستند و یا قادر نیستند با کودک خود موقع شیر خوردن از پستان مادر، تماس چشمی با او داشته باشند چرا که به طور همزمان مشغول چک کردن ایمیل و یا تماشای تلویزیون هستند! چنین مادرانی، مادرانی بی‌احساس و سنگدل به حساب نمی‌آیند بلکه فرهنگ امروزی ما به گونه‌ای شکل گرفته است که چنین وضعیتی را به وجود آورده است. وضعیتی که در آن، مادران از نیازهای کودکان خردسال خود، باخبر نیستند!

سازمان‌های ذی‌ربط در تلاش هستند تا مادران امروزی را به اهمیت تعامل عاطفی با کودکان خود، واقف سازند و از آنها می‌خواهند که به منظور تحقق این امر، از تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر و صحبت کردن با تلفن موبایل موقع برقراری ارتباط با کودکان خود، پرهیز کنند. به نظر می‌رسد آواز خواندن برای بچه‌ها توأم با حرکات موزون و مرتبط با آن آواز، اهمیت بسیار زیادی در رشد شناختی و اجتماعی کودکان در آینده داشته باشد.

فقدان تعامل بین مادران امروزی و فرزندان آنها اغلب زمانی که بیرون از خانه نیز هستند ادامه می‌یابد. شاید به این خاطر که والدین فکر می‌کنند تماشای دنیای بیرون از خانه برای کودکان به اندازه کافی، تحریک‌کننده باشد لذا، از



برقـراری ارتبـاط و تماس چشـمی و گفتار بچه‌گانه با آنها عملاً حذف می‌شـود. بنابرایـن، وقتی کودکان، داخل کالسـکه بچّه گذاشـته می‌شـوند اغلب، تماس چشـمی با مادران خود را ندارنـد و از آنها روبرمی‌گرداننـد. تأثیر چنین چیزی در رشـد کودکان شـاید مضحک به نظر برسـد اما به هرحال انجـام چنین کاری بر وخامـت اوضاع می‌افزاید. قبل از این که چنین کالسـکه‌هایی درسـت شـوند که امکان برقراری ارتباط چشـمی با مادران را توسـط کودکان، امکان‌پذیر نسـازند قبلاً وضع به گونه‌ای بود که امکان تحقیق چنین ارتباطی را مهیا می‌سـاخت. از نقطه نظر کودکان، نگاه کردن به مادر و ارتباط برقرار کردن با او، بسیار محرّک‌تر و مولّدتـر از آن اسـت که به آرامی نظاره‌گر حرکت آشـفتهٔ مـردم در خیابان‌های شلوغ شهر باشد.

روزی شـاهد این بودم که مادری بچه خود را داخل کالسـکهٔ به سـمت پارک محلّی هدایت می‌نمود. این مادر، مادر خوبی بود و در سراسر راه با کودک خود در مورد محیط پیرامون او، حرف می‌زد. شـاید این مادر به طور آگاهانه نمی‌دانست کـه چـه کار مهمی انجام می‌دهد. وقتـی این بچه از مادر خـود روبرگرداند دیگر نتوانسـت با او تعامل داشـته باشـد و لذا، برقـراری ارتباط از بیـن رفت و کلمات مادر برای او بی‌معنی شـد. متأسفانه، سروصدای زیاد خیابان باعث شد که چنین وضعی پیش بیاید.

● تأثیر سروصدای زیاد بر کودکان

حتـی زمانی کـه والدین و فرزندان آنها می‌تواننـد در تعامل چهره به چهره بر

یکدیگـر به ارتباط بپردازند امکان شکسـت ارتباط وجود دارد. چون سـروصدای پیوسته‌ای که از محیط اطراف به گوش می‌خورد توانایی کودکان را در گوش دادن و شـنیدن حرف‌های والدین، به شدّت کاهش می‌دهد. سروصدای تولید شده از ترافیک فزاینده، هر سـاله زیادتر و زیادتر می‌شـود. داخل خانه نیز سـروصدای مـدام تلویزیون، مانع برقراری ارتباط موثر کودک با والدین می‌باشـد. شـواهد و مدارک حاکی از این است که سروصدای مکرر بر پیشرفت تحصیلی کودکان، اثر نامطلوبی می‌گذارد. کودکانی که نزدیک جاهای پر سروصدا مثل فرودگاه زندگی می‌کنند و کودکانی که تلویزیون منزلشـان در سراسـر روز، روشن است احتمال کمتری وجود دارد که بتوانند در سن شش سالگی قادر به خواندن باشند.

به مدت پانزده سال در اواخل قرن گذشته، دکتر سالی وارد[1]، متخصص زبان کودک، مهارت‌های شنیداری نوزادانِ منچستر[2] انگلیس را مورد بررسی قرار داد. در سال ۱۹۸۴، بیست درصد از نوزادان نه ماهه‌ای که او مورد آزمایش قرار داده بود قادر نبودند به طور گزینشی به چیزی گوش بدهند. تا سال ۱۹۹۹، این میزان قطعاً دو برابر شده بود. من او را در سال ۱۹۹۷ زمانی ملاقات کردم که او پیش‌بینی کرده بود قریب به نیمی از جمعیت کودکان یک ساله قادر نخواهند بود تا به طور رضایت‌بخش به صدای مادرشان گوش بدهند. چرا که سروصدای تلویزیون مانع این کار خواهد شد. کودکانی که گوش دادن را یاد نمی‌گیرند احتمال زیادی وجود دارد که در یادگیری زبان، دچار مشـکل شـده و چنانچه نتوانند صداهای زبان را

1- Sally ward

2- Manchester



تشـخیص بدهند به احتمال زیاد در مهارت‌های سـوادآموزی نیز مشکل خواهند داشت.

در اوایل قرن حاضر، بررسی مدیران مدرسه در انگلستان نشان داد که ۷۴٪ از آنها در خصوص رو به کاهش گذاشـتن مهارت‌های شنیداری و گفتاری کودکان، نگران هسـتند. بررسی دیگری نشـان داد که ۸۹٪ پرستارانِ مهدهای کودک به همین ترتیب، کاهش شنوایی داشتند. بررسی خود من نشان داد که بیش از ۹۰٪ معلّمان مدارس ابتدایی به طور جدّی در خصوص فقدان تکلّم در خانه و تماشای زیاد تلویزیون، نگران هستند.

سالی وارد، آزمایشی را با بعضی از والدین این مطالعه به انجام رساند. او فقط از آنها خواسـت تا نیم سـاعت در روز، تلویزیون منزل را خاموش کرده و به جای آن بـا کـودکان خود به گفتگو بنشـینند. زمانی که والدین بـه اهمیت این کار پی بردند توجه زیادی به آن نمودند. اما یک سوال عجیب و غریبی داشتند و آن این بود که می‌پرسیدند در مورد چه چیزی با کودکان خود، حرف بزنیم!

در نیمه دوم قرن گذشـته که خانواده‌های گسـترده رو به نابودی گذاشتند پند حکیمانه نسـل گذشـته به نسـل فعلی هم به مرور زمان از بین رفت. بسیاری از والدین امروزی و حتی پدربزرگ‌ها و مادبزرگ‌ها هرگز شاهد فرزندپروری اصولی نبوده‌انـد. به همین خاطر این سـوال را مطرح می‌کنند کـه در مورد چه چیزی با فرزنـدان خودمـان حرف بزنند! چون همان طوری گفته شـد آنهـا چنین چیزی را در عمّـه، خواهر، مـادر و خاله و غیره ندیده‌اند تـا آن را در مورد فرزندان خود اجرا کنند. متأسـفانه، بسـیاری از کودکان امروزی به جای این که با صدای مادر

و داستانی که از طریق او به آنها گفته می‌شود به خواب بروند با صدای رادیو و داستانی که از آن طریق به کودکان گفته می‌شود به خواب می‌روند!

بسیاری از والدین کودکان امروزی، خودشان زمانی بزرگ شده‌اند که رادیو و تلویزیون در تمام روز برای آنها حضور داشته است. لذا، فرهنگ قدیمی در این خصوص به فراموشی رفته است.

شعرها، سرودها و آوازهای قدیمی که برای بچه‌ها گفته می‌شد ممکن است برای نسل فعلی، بی‌معنی و بیهوده باشند اما قرن‌ها ادامه داشته و در رشد زبانی کودکان، شدیداً تأثیرگذار بوده‌اند. زبان موزون و آهنگینی که در قدیم برای بچه‌ها و خوابانیدن آنها استفاده می‌شد از نظر بسیاری از زبان‌شناسان و روان‌شناسان رشد، اهمیت به سزایی در رشد مهارت‌های ارتباطی و اجتماعیِ کودکان داشته است که متأسفانه، امروزه، خبر چندانی از آنها نیست!





اگر والدین امروزی، داستان‌ها و سرودهای بسیار خوبی را که در قدیم برای بچه‌ها استفاده می‌شد بلد نیستند، سی‌دی‌ها و داستان‌های زیادی در شبکه کامپیوتری وجود دارد که می‌توانند از آن‌ها استفاده بکنند اما در دو سال اول زندگی، کودکان نیاز دارند به جای آنها، صدای یک انسان و یا پدر و مادر خودشان را بشنوند. علاقه شدید ما بزرگسالان به تکنولوژی و ره‌آوردهای آن باعث شده است که فکر بکنیم که این ماشین‌ها می‌تواند جای ما انسان‌ها را بگیرند. در صورتی که تعامل ماشینی را هرگز نمی‌توان جایگزین تعامل انسانی کرد و یا حداقل می‌توان گفت که در خصوص کودکان، تکنولوژی و ره‌آورد آن نمی‌تواند جای پدر یا مادر را بگیرد. ماشینی که دکمه و زنگ و سوت زیادی دارد که بچه می‌تواند آن را فشار بدهد ممکن است برای جلب توجه او، وسیله خوبی باشد اما به دلیل خالی بودن از هرگونه احساس، عاطفه و تماس چشمی و ارتباط چهره‌ای و یا علاقه‌مندی به نیازهای کودکان به هیچ وجه نمی‌تواند جای مهر و محبت و عاطفه والدینی را پر بکند. واضح است که بین انسان و ماشین هیچ گونه ارتباط عاطفی وجود ندارد.

آکادمی کودکان در آمریکا توصیه می‌کند که کودکان زیر دو سال به تماشای تلویزیون نپردازند. اما تلویزیون طوری جای خود را در فرهنگ جهانی ما باز کرده است که اجتناب از تماشای آن تقریباً غیرممکن است. تنها کاری که والدین در این زمینه می‌توانند انجام بدهند این است که تماشای تلویزیون را برای کودکان نوپای خود، محدود کرده **(به فصل نهم رجوع کنید)** و به جای آن از سرگرمی‌های طبیعی در یک محیط آرام استفاده بکنند.

زبان غریزی

انسـان تنها موجودی اسـت که در سـطح کرهٔ خاکی از قدرت بیان برخوردار اسـت. از اظهارنظر نوآم چامسـکی که گفته بود انسـان‌ها به طور ژنتیکی طوری برنامه‌ریزی شـده‌اند که بتوانند به زبان‌آموزی بپردازند بیش از نیم قرن می‌گذرد. دانشمندان علم عصب‌شناسـی نیز این نظریه را قبول کرده‌اند. اگر کودک انسان از لحاظ جسمی و یا عصب‌شناسی دچار آسیب نشده باشد و یا با محرومیت شدید زبانی رشـد نکرده باشـد در حدود یک سالگی قادر خواهد بود معمولاً اولین کلمه را برای صحبت کردن به کار ببرد. زبان هم مثل سـایر توانایی‌های انسـان مانند لبخند زدن، ایستادن و قدم زدنی به طور طبیعی حاصل می‌شود.

از طرف دیگر، علی‌رغم توانایی غریزی انسـان برای یادگیری زبان، چنانچه تجربـه کافی و وافی در این زمینه به دسـت نیاورد معمـولاً قادر نخواهد بود تا به زبانی خاص صحبت بکند.

کیفیت درگیری کودک با زبان و کیفیت زبان پیرامونی کودک، سطح زبان او را تعیین خواهد کرد. چنانچه کودک در محیطی رشد بکند که در آن، زبان به اندازهٔ کافی استفاده شده باشد در این صورت، او قادر خواهد بود مهارت‌های زبانی خود را به خوبی رشـد و توسعه بدهد و چنانچه، محیط زبانی کودک، فقر زبانی داشته باشد کسب مهارت‌های زبانی دچار مشکل خواهد شد.

یکـی از مؤلفه‌های اصلیِ غنـای زبانی کودک، وجود حداقل یک بزرگسـال است که برای برقراری ارتباط با او به اندازهٔ کافی از وقت خود سرمایه‌گذاری کرده و بر علایق و نیازهای او تمرکز می‌کند تا امر یادگیری زبان برای کودک، معنادار



باشد. انجام چنین کاری از سوی یک فرد بزرگسال، مستلزم تعهد و علاقه است. متأسفانه بسیاری از والدین امروزی، پایین آوردن سطح زبانی خود در حد کودک و به زبان ساده و بچه‌گانه با او صحبت کردن را دشوار می‌دانند. شاید در این زمینه، هیچ گونه آموزشی را ندیده‌اند تا بتوانند به طور طبیعی با کودکان خردسال صحبت بکنند تا به غنای زبانی آنها کمک کرده باشند اما موضوع هرچه که باشد آنها مجبورند به خاطر کودکان خردسال خود چنین کاری را یاد گرفته و انجام بدهند.

وقتی کودکان، شروع به صحبت کردن با خود می‌کنند بهترین راه تشویق آنها به صحبت کردن بیشتر، دنبال کردن حرف‌های آنها و تکرار کردن واژگان بچه‌گانه است. برای مثال اگر بچه بگوید: **شیر خوردم به او بگویید: آیا تموم شیرتو خوردی؟ آره، تموم شیرتو خوردی! عزیزم، شیر بیشتری می‌خوای؟** نیازی نیست تمام اشتباهات زبانی کودک را در لحظه حال، اصلاح بکنید. کودکان به آزمایش کردن زبان، نیاز دارند لذا در مورد اشتباه زبانی آنها نگران نباشید. به مرور زمان، تمامی اشتباهات را درست خواهند کرد. تکرار کردن زبان بچه‌گانه با استفاده از شکل درست، نشان می‌دهد که بزرگسال، زبان کودک را می‌فهمد و در تقلید کودک از او، الگوی خوبی می‌باشد. با تکرار حرف‌های بچه‌گانه و گسترش آن، والدین، کودکان را تشویق می‌کنند تا آنها هرچه بیشتر زبان را به کار برده و با اعتماد به نفس بیشتری از آن استفاده کنند.

قدرت واژگان

فرصت‌های تعامل کلامی با کودکان در تمام مراحل رشد آنها در زندگی روزمره به وجود می‌آید. توصیه‌هایی که در فصل‌های قبلی این کتاب بدان‌ها اشاره شد مثل دور هم غذا خوردن، فعالیت‌های روزانهٔ مشترک داشتن، بیرون رفتن جمعی، داستان‌های مناسب[1] به هنگام خواب به کودکان گفتن، همگی جزو این فرصت‌های طبیعی برای برقراری ارتباط با کودکان محسوب شده و برای گفتگوی والدین با فرزندان، موضوعات خوبی را پیش می‌آورند.

گرچه ممکن است جزئیات زندگی خانوادگیِ بزرگسالان با یکدیگر مشترک باشد اما برای کودکان کم سن و سال این طور نبوده و همه چیز برای آنها جدید و تازه است. به همین خاطر، بایستی خود را جای بچه‌ها گذاشت تا دنیای آنها بهتر درک شود. دیدن اشیاء مختلف، تغییر فصول، تغییر رنگ برگ درختان، تغییر آب و هوا، ساختمان‌ها و انسان‌ها و حیوانات اهلی در همسایگی همگی برای ما بزرگسالان عادی بوده اما برای کودکان کم سن و سال ما، تازگی دارند. وقتی کودکان بزرگ‌تر می‌شوند آنها نیز دوست دارند مثل بزرگ‌ترها در مورد خانواده و دوستان خود با دیگران به گفتگو بنشینند. گفتگو کردن با آن‌ها در این زمینه و در زمینه خاطرات مشترک، شنیدن داستان‌هایی در مورد والدین سایر بچه‌ها و یاد گرفتن چیزهایی در خصوص پیشینه خانوادگی خود، همگی برای بچه‌ها به موازات بزرگ‌تر شدن‌شان مهم‌تر می‌شوند. دکتر پت اسپانگین[2]، روان‌شناس

۱- خوانندگان گرامی توجه داشته باشند که داستان‌هایی که والدین برای کودکان خود می‌گویند سرنوشت روانی و اخلاقی آن‌ها را شکل می‌دهند. بنابراین، در انتخاب داستان برای کودکان، بایستی دقت زیادی کرد. (مترجم)

2- Pat Spungin



اجتماعی و بنیانگذار موسسه پرورش کودک بر این باور است که چنین چیزی در رشد حسّ هویت کودکان، نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند.

وقتی والدین با کودکان کم سن و سال خود به گفتگو می‌پردازند در واقع فرصتی فراهم می‌شود که طی آن دو طرف می‌توانند به تعامل کلامی و عاطفی با یکدیگر بپردازند که در رشد کودک، اثر بسیار زیادی دارد. لذا، هر وقت، چنین فرصتی دست داد به بازی و گفتگو با کودک خود بپردازید و بدانید که بازی کردن و برقراری تعامل کلامی عاطفی با او در رشد ذهنی و روانی او تأثیر بسزایی خواهد داشت.

بازی والدین با کودکان خود، فرصتی است که طی آن، والدین می‌توانند الگوی رفتاری برای کودکان خود بوده و با یکدیگر به تعامل کلامی و عاطفی بپردازند. برای کودکان کم سن و سال، بازی اهمیت زیادی دارد، خصوصاً بازی‌های نمادین و خلاّق که می‌توانند توانایی جسمی و ذهنی آنها را گسترش داده و بعدها در پیشرفت تحصیلی کمک مؤثری باشند.

بازی کردن والدین با کودکان خود، ابداً هزینهٔ سنگین نداشته و اصولاً در مورد کودکان کم سن و سال چنانچه بسیار سنگین و پرهزینه باشد معمولاً کودکان، کمتر سراغ این نوع بازی‌ها می‌روند. فرهنگ جامعهٔ مصرف‌گرای ما به گونه‌ای است که مردم فکر می‌کنند اگر نوع بازی والدین با کودکان، پر هزینه و پیچیده باشد به همان اندازه ارزش بیشتری خواهد داشت. در حالی که اصولاً به جز در موارد نادر، وضع این طور نیست.

به موازات رشد کودک، بهترین نوع گفتگو با او، گفتگویی است که مشوق

تفکّر خلاق و استفاده از زبان برای برقراری ارتباط و بیان افکار اوست. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۴ در کشور انگلیس صورت گرفت چنین چیزی را تأیید کرد.

بزرگسالان اغلب، سوالاتی می‌پرسند که جزو سوالات بسته به حساب می‌آیند و پاسخی تک سیلابی دارند. مثلاً آن چه رنگی است؟ نام آن دختر، چه بود؟ کودکان، این گونه سوالات را یا درست می‌فهمند و یا نادرست که در هر دو صورت، با دادن پاسخ، مکالمه خاتمه می‌یابد و کودکان در مورد آن، احساس بدی پیدا می‌کنند. لذا، بهتر است سوالاتی که از کودکان به منظور تشویق آنها به حرف زدن پرسیده می‌شوند سوالات، باز پاسخ[1] و مولد باشند مثل: **به نظر تو، اون چیه؟ چرا، اون جالبه؟**

والدین اغلب از من می‌پرسند که چه کاری می‌توانند انجام بدهند تا در پیشرفت تحصیلی کودکان آنها، مؤثر باشد. پاسخ این سوال، ساده است و آن این که با کودکان خود، حرف بزنید و به حرف‌های آنها به دقت گوش بدهید و یا برعکس، خوب به حرف‌های آن‌ها گوش بدهید و اجازه بدهید که آنها با شما حرف بزنند.

تکنولوژی امروزی چه طور به کودکان ما آسیب می‌زند؟

در تمامی ارتباطات و زبان، عنصر مهم، تعاملِ دوسویه است. از همان ابتدا، کودکان از طریق برقراری ارتباط با بزرگسالان، زبان را می‌آموزند.

زبان، زمانی برای کودک خردسال معنادار است که بخشی از تجربهٔ واقعی

1- Open-ended question



او باشد. یکی از خطرات فزاینده فرهنگ دنیای امروزی، استفاده بیش از حد از تلویزیون به عنوان یک پرستار کودک می‌باشد. به این معنی که وقتی والدین در خانه نیستند از تلویزیون برای سرگرم کردن آنها استفاده می‌کنند. مطالعات، نشان می‌دهند که کودکان بسیار کم سن و سال نمی‌توانند از طریق تلویزیون، زبان را یاد بگیرند. آنها بایستی زبان را از طریق انسان یاد بگیرند.

به موازات رشد کودکان، تلویزیونی که برنامه‌های کیفی دارد تقریباً می‌تواند خزانه لغت کودکان را افزایش داده و افق دید آنها را گسترش بدهد. پژوهشگران دریافته‌اند که تماشای مکرر برنامهٔ تلویزیونی توسط کودکان پیش دبستانی باعث می‌شود که قوهٔ شنیداری آنها که خود به رشد زبان کمک می‌کند، تقویت شود اما در این خصوص نیز بایستی جانب احتیاط و میانه‌روی را رعایت نموده و از افراط و تفریط پرهیز کرد. چرا که مهارت دریافتی مثل مهارت شنیداری، صرفاً یک سوی سکّه است و یادگیری واقعی مستلزم این است که کودکان، خودشان زبان را در دنیای واقعی به کار ببرند. بدون این که فرصتی برای استفاده از خزانه لغت خود در دنیای واقعی داشته باشند کودکان، خیلی سریع، آنها را به باد فراموشی خواهند سپرد. به همین خاطر تلویزیون نمی‌تواند جایگزین تعامل دوسویه والدین با کودکان کم سن و سال خود، باشد.

تنها، تلویزیون نیست که باعث دوری والدین از فرزندان شده است بلکه سایر ره‌آوردهای تکنولوژی امروز نیز در بسیاری از موارد در امر برقراری ارتباط والدین با فرزندان، اختلال ایجاد کرده است. چک کردن ایمیل، صحبت کردن پای تلفن، تماشای برنامه‌های دلخواه تلویزیونی و غیره توسط والدین باعث

شده است که بین آنها و کودکان‌شان فاصله بیفتد و آنها نتوانند تعامل کلامی و عاطفی مطلوبی باهم داشته باشند. برای پرهیز از چنین چیزی، خود من تلاش آگاهانه‌ای به عمل آورده‌ام تا زمانی که دارم اوقات خودم را با خانواده سپری می‌کنم از چک کردن ایمیل و تماشای تلویزیون و غیره اجتناب بکنم. چرا که ما نباید به نفع تکنولوژی، کودکان‌مان را نابود سازیم.

چنانچه تلویزیون در اتاق خواب کودکان قرار داشته باشد اثرات نامطلوب آن دو چندان می‌شود. چرا که این کار، باعث می‌شود کودکان به تنهایی غذا بخورند، به تنهایی تلویزیون، تماشا بکنند، به تنهایی به خواب بروند و عملاً هم گفتگوی خانوادگی را از دست بدهند که این نیز به نوبهٔ خود بر رشد زبانی و الگوی خواب کودکان، اثرات نامطلوبی می‌گذارد و به انزوای اجتماعی و مشکلات هیجانی و عاطفی آنها منجر می‌شود که در فصل‌های هشتم و نهم این کتاب، بدان پرداخته شده است. حال که تلویزیون ظاهراً به اتاق خواب $\frac{3}{4}$ کودکان کم سن و سال امروزی رخنه کرده است به نظر می‌رسد خنثی کردن اثرات نامطلوب آن، آسان نمی‌باشد اما می‌توان از شدّت این اثرات، کاست که در صفحات بعدی بدان اشاره شده است.

● داستان و تلویزیون

تلویزیون اتاق خواب کودکان یکی دیگر از سنّت‌های فرهنگی ما را نیز کاهش داده است و آن گفتن داستان قبل از خوابیدن کودکان می‌باشد. بین گفتن داستان از طریق یک بزرگسال مهربان و تلویزیون، فرق بسیار زیادی



وجود دارد که امروزه عدهٔ کثیری از کودکان بدین وسیله، روز خود را به پایان می‌رسانند. داستانی که ازطریق تلویزیون برای کودکان پخش می‌شود نه تنها از لحاظ عاطفی برای کودکان، زیاد رضایت‌بخش نیست بلکه احتمال کمتری هم وجود دارد که قدرت ذهنی و زبانی آنها را افزایش بدهد. داستان‌های تلویزیونی غالباً به صورت بصری پخش می‌شوند. تماشاگران تلویزیون صرفاً می‌توانند شخصیت‌های داستان و محل وقوع آن را از طریق چشم ببینند. برای بسیاری از کودکان امروزی، چنین چیزی به هیچ وجه، تعامل کلامی نبوده بلکه چیزی جز موسیقی زمینه و جلوه‌های ویژه نمی‌باشد.

چنین چیزی وقتی کودکان شروع به یادگیری خواندن می‌کنند مشکلاتی را به وجود می‌آورند. اگر زبانِ کتاب قصه برای کودکان، ناآشنا بوده و گوششان به شنیدن داستان، عادت نکرده باشد ممکن است سعی بکنند تا هر طور شده از آن، سر در بیاورند. چنین چیزی درست مثل یادگیری یک زبان دیگر است. از طرف دیگر، چنانچه کودکان، داستان را از طریق تلویزیون بشنوند و ممکن است خلاقیت خود را از دست داده و بعدها، بتوانند در ذهن خود، تصاویر تخیّلی و خلاقانه ایجاد بکنند. به بیان دیگر، ممکن است نتوانند از قوهٔ تخیل خود به خوبی استفاده بکنند. هم چنین ممکن است شکل نوشتاری جملات را یاد نگرفته و از آن‌ها در بیان افکار خود به شکل نوشتاری نتوانند استفاده بکنند.

مطالعات مکرراً نشان داده‌اند والدینی که برای کودکان خود، داستان می‌گویند احتمال بیشتری دارد که این قبیل کودکان، در آینده، خودشان خوانندگان خوبی هم باشند. کتاب داستانی که مصوّر هم باشد، نه تنها برای کودکان کم سن و

سال بلکه برای کودکان بزرگتر نیز مطلوبیّت و جذابیّت خواهد داشت و کودکان از دیدن تصاویر و شنیدن داستان چنین کتابی لذّت خواهند برد.

در این جا باید متذکر شوم که خودم همیشه به توصیه‌هایی که می‌کنم عمل نمی‌کنم اما سعی می‌کنم تا جایی که برایم امکان دارد به عنوان یک متخصص سوادآموزی حتماً چنین کاری را انجام بدهم. روزی دختر من که در آن زمان، نُه سال بیشتر نداشت رو به پرستار خود کرد و گفت: **خیلی وقته که مامانم برام قصّه نمی‌گه!** با کمال تأسف، حرف او درست بود و من قبلاً چنین کاری نمی‌کردم اما بعدها سعی کردم تا سرحد امکان به این کار بپردازم.



اگر نمی‌توانید خودتان قصه‌ای برای کودک خود بگویید اجازه بدهید آنها داستان خوبی را از طریق کتاب قصه بشنوند که از یک نوار یا لوح فشرده پخش می‌شود. چنین چیزی به نظر من، بهتر از شنیدن یک قصه از تلویزیون می‌باشد.



کتاب قصهٔ گویا نیز می‌تواند خصوصاً در حین مسافرت، نعمتی برای کودکان باشد.

● لذّت خواندن متن

وقتی کودکان بزرگتر می‌شوند عوامل دیگری نیز والدین را اذیت می‌کنند و آن ایمیل و پیام کوتاه است. آیا استفادهٔ نادرست از زبان در پیام کوتاه و متن ایمیل می‌تواند در کار تحصیلی کودکان تأثیرگذار باشد؟ آیا استفاده از شکلک‌های خندان و نمادهای تصویری دیگر با توانایی کودکان در خواندن و نوشتن مداخله می‌کند؟ به عنوان یک متخصص در امر زبان‌شناسی آموزشی، فکر می‌کنم این مشکل، اختلال زیادی در امر یادگیری کودکان ایجاد می‌کند که در این میان، متن نوشتاری و نادرست و عاری از هرگونه علامت‌گذاری و به شکل اختصاری، بیشترین نگرانی را در میان والدین ایجاد کرده است.

وقتی کودکان به سن مدرسه رفتن رسیده‌اند و مهارت‌های شنیداری و زبانی آنها به اندازهٔ کافی رشد یافته است دلیلی وجود ندارد که آنها نتوانند خواندن و نوشتن را یاد بگیرند **(به فصل هفتم رجوع کنید)**. و مادامی که هنگام ضرورت می‌توانند بخوانند و بنویسند دلیلی وجود ندارد که نتوانند از سبک شخصی خود در نوشتن استفاده کنند. برای نوع بشر این امر، طبیعی است که بتواند زبان را مطابق با کسی که مورد خطاب اوست و می‌خواهد پیامی برای او بفرستد منطبق سازد. برای مثال، ما طوری که با رئیس خودمان حرف می‌زنیم با کودکان خود، حرف نمی‌زنیم چه این گفتگو، رسمی باشد و چه غیررسمی.

نوجوانان، همیشه برای خود، زبان عامیانهٔ خاصی داشته‌اند که برای بزرگسالان

عمدتاً زبانی نامفهوم و تهدیدکننده بوده است اما از این طریق نوجوانان به ابراز هویت پرداخته‌اند. در طول قرن گذشته زبان عامیانه، کاربرد زیادی داشته اما به نظر می‌رسد در قرن حاضر به دلیل پیشرفت تکنولوژی، زبان عامیانه دیگری به صورت نوشتاری ظهور کرده است که نسل قدیمی را نگران کرده است. متن‌های نوشتاری سابق این قابلیت را داشت که شخص بتواند نگاهی به آن بیندازد و در صورت لزوم به تصحیح آن بپردازد. اما متن‌های نوشتاری امروز که به شکل پیام کوتاه و ایمیل از طریق موبایل یا اینترنت توسط نوجوانان ردّ و بدل می‌شود و عمدتاً پر از اختصارات و سبک خاص نوشتاری است، دیگر قابل برگشت و اصلاح نیستند. در قدیم که تلگراف رایج بود باعث نشد که مردم موقع استفاده از آن، حرف اضافه را از متن خود، حذف کرده و یا جمله را با نقطه به پایان نرسانند. اما امروزه، زبان نوشتاری متن‌های پیام کوتاه و ایمیل نوجوانان به گونه‌ای است که به نظر می‌رسد چنین زبانی صرفاً برای خود نوجوانان قابل فهم باشد. زبان عامیانه فعلی یا زبان عامیانه قبل، دیگر جنبه جهانی ندارد و مختص، یک عده از افراد و یا نوجوانانی هستند که حتی ممکن است در یک محدودهٔ خاص جغرافیایی زندگی می‌کنند. چنین چیزی مثل بسیاری از جوانب فرهنگ تکنولوژیکی، ممکن است اهمیت زبان را در رشد کودکان آینده به خوبی به اثبات برساند، کودکانی که در آینده جزو ساکنان دهکدهٔ جهانی محسوب خواهند شد.

بدون تردید، هر قدر سن کودکان بیشتر باشد سودمندی تکنولوژی در گسترش افق‌های دید و افزایش خزانهٔ لغت آنها بیشتر خواهد بود اما با این وجود، استفاده بیش از حد وغیرضروری از ره‌آوردهای تکنولوژی برای افراد، خصوصاً



برای نوجوانان توصیه نمی‌شود که در فصل نهم این کتاب به خوبی به این مورد، پرداخته شده است اما لازم است والدین در به کار بردن این توصیه‌ها، به اندازهٔ کافی محتاط بوده و شرایط کودکان خود را نیز در نظر بگیرند. این که در تماشای تلویزیون و یا استفاده از کامپیوتر و سایر ره‌آوردهای تکنولوژی، لازم است چه مواردی رعایت گردد در فصل نهم بدان‌ها اشاره شده است.

لازم به ذکر است که محدود کردن نوجوانان در استفاده از ره‌آوردهای تکنولوژیکی لزوماً به معنای عقب نگه داشتن آنها از پیشرفت زمانه نمی‌باشد. چرا که کودکان امروزی به راحتی می‌توانند مهارت‌های سوادآموزی از طریق ره‌آوردهای تکنولوژیکی مثل کامپیوتر، یاد بگیرند اما در کنار این مسأله، والدین بایستی جوانب دیگری از مسأله را در نظر بگیرند که آن، رشد اجتماعی و عاطفی کودکان است که از این طریق به طور طبیعی حاصل نمی‌شود چرا که برای این منظور، کودکان به تعامل کلامی عاطفی دوطرفه و دردنیای واقعی نیاز دارند لذا، در شرایط فعلی استفاده زیاده از حدّ از ره‌آوردهای تکنولوژیکی، رشد طبیعی کودکان را به مخاطره انداخته است.

شیوهٔ سالم‌سازی برقراری ارتباط برای نوزادان و کودکان نوپا
✓ کودک شما بیش از هر چیز دیگری به بزرگسالی که او را دوست داشته باشد و از وقت و انرژی خود برای او مایه بگذارد نیاز دارد. برای تأمین این نیاز از هیچ تلاشی فروگذاری نکنید. این کار خصوصاً در هیجده ماه نخست زندگی کودک امر حیاتی به حساب می‌آید. رشد اجتماعی، عاطفی و ذهنی کودک در دلبستگی اولیه او به پدر و مادر و بعدها به تعامل کلامی بین او و والدین بستگی دارد.
✓ سعی کنید عوامل ایجادکننده سروصدا و مزاحمت را از کودکان دور کنید. برای این منظور بیش از اندازه از تلویزیون و رادیو و سی‌دی و غیره استفاده نکنید.
✓ تا جایی که برایتان ممکن است با نوزاد خود حرف بزنید. با او تماس چشمی برقرار کرده و برایش لبخند بزنید. در موردی کاری که مشغول انجامش هستید با او به گفتگو بنشینید. وقتی به چیزی اشاره می‌کنید اطمینان حاصل کنید که کودک شما می‌تواند جهت اشاره شما را ببیند.
✓ موقعی که با کودک خود حرف می‌زنید اطمینان حاصل کنید که او صورت شما را می‌تواند ببیند. تا سر حد امکان از کالسکه‌ای برای او استفاده کنید که وقتی در داخل آن است به راحتی بتواند صورت شما را ببیند.
✓ سعی کنید موقع صحبت کردن با کودک و نوزاد از زبان خاص آنها استفاده کنید.
✓ تا جایی که ممکن است برای خواباندن بچه‌ها با استفاده از سرودهای کودکان و موزیکال برای آنها لالایی بخوانید. مطمئن باشید که انجام چنین کاری زمینه کسب مهارت زبانی را برای او مهیا خواهد ساخت.
✓ برای این که کودک بتواند مهارت‌های مربوط به توجه کردن را به دست بیاورد به بازی‌های خاصی که در این زمینه به او کمک می‌کند، رو بیاورید.



شیوهٔ سالم‌سازی برقراری ارتباط برای نوزادان و کودکان نوپا
✓ موقعی که کودک شما می‌خواهد به گفته‌های شما پاسخ بدهد خوب به آن گوش کنید و سعی کنید با دقت به سوال‌های او پاسخ بدهید.
✓ هر وقت دیدید که کودک شما موقع حرف زدن، نتوانست واژگان را درست ادا بکند آن را برای او تکرار کنید. اگر کودکتان از واژگان جدیدی به صورت صحیح استفاده کرد او را تشویق کنید.
✓ زمینه‌ای فراهم کنید تا کودک‌تان بتواند به صحبت کردن با شما بپردازد چه کلامی و چه غیرکلامی.
✓ در صورت امکان، اجازه ندهید کودکان زیر سه سال بیش از یک ساعت در روز به تماشای تلویزیون یا ویدئو بپردازند.



کودکان سه ساله و بالاتر
✓ زمانـی کـه وقت باارزش خود را با کودک خود سـپری می‌کنید سـعی کنید اختلالات ارتباطی مربوط به تکنولوژی را به حداقل برسانید. موبایل را خاموش کـرده و یا آن را روی تلفن منشـی قرار بدهیـد. ایمیل خود را موقع حرف زدن با بچـه، چک نکنید مگر این که واقعاً چاره‌ای جز این نباشـد.چون کودک شـما، مهم‌تر از همه چیز است.
✓ زمان تماشـای تلویزیـون را برای کـودکان بزرگتر محدود کنیـد. بگذارید کودکان، فیلم‌هایی را تماشا بکنند که متناسب با سن آنهاست.
✓ اگر هم شـما و هم کودک شـما به تماشـای تلویزیون مشـغول هسـتید از شـخصیت‌های موجود در فیلم برای تعامل کلامی با یکدیگر اسـتفاده کرده و از این طریق او را به حرف زدن وادار کنید.
✓ کودک خودرا تشویق کنید تا به‌طور مستقیم با بزرگسالان و کودکان دیگر صحبت کند.
✓ سعی کنید تا جایی که امکان دارد دور هم غذا خوردن و صحبت کردن با یکدیگر را از دسـت ندهید، این کار به تحکیم روابط خانوادگی کمک زیادی خواهد کرد.
✓ کـودکان خود را تشـویق کنید تـا در مورد تجارب خود با شـما حرف بزنند. سعی کنید برای گوش دادن و حرف زدن، الگوی خوبی برای او باشید.
✓ در مـورد دوران کودکی خـود نیز با آنها حـرف بزنید. انجـامِ چنین کاری، احسـاس داشـتن هویت و عزت نفـس رادر آنها افزایش خواهـد داد. به موازات بزرگ‌تر شـدن کودکان خود، سـعی کنید برایشـان داسـتان بخوانیـد حتی اگر خودشان قادر به خواندن آن باشند.
✓ در مسافرت‌های طولانی با اتومبیل شخصی خود، با یکدیگر به کتاب‌های گویـا گوش بدهید. بگذارید وقتی کودکان بزرگ‌تر می‌خواهند به خواب بروند به کتاب گویا گوش بدهند تا خوابشان ببرد.



شیوهٔ متقاعد کردن کودکان

برقراری ارتباط، بهترین راه پرهیز از سوء تفاهم است. اگر کودکان خود را تشویق کنید تا در مورد مشکلات خود با شما حرف بزنند به حل آنها کمک کرده و باعث خواهد شد که کودکان شما، دیدگاه‌های افراد دیگر را درک و از پیش آمدن ناسازگاری و تعارض جلوگیری کنند. برای این منظور:

✓ احساسات کودکان خود را تأیید کنید و به آنها اجازه بدهید تا در مورد نگرانی‌های خود با شما به گفتگو بنشینند. سعی نکنید در این جور مواقع فوراً به ادامهٔ راه‌حل پرداخته و یا نظر خود را ابراز دارید.

✓ الگوی خوبی برای کودکان خود باشید. برای درک نقطه‌نظر کودکان خود با آنها به گفتگو بنشینید. البته، سعی کنید این گفتگو به جرّ و بحث با آنها منجر نشود.

✓ برای کودکان خود، خوب گوش دادن را به آنها یاد بدهید. سعی کنید در این زمینه، الگوی خوبی هم برای آنها باشید.

✓ راه‌های حل مسأله یا مسأله‌گشایی را به آنها یاد بدهید.

✓ به کودکان خود بیاموزید اگر کسی آنها را ناراحت و عصبانی کرده است به جای دعوا و مرافعه، با گفتگو مشکل را حل کنید.

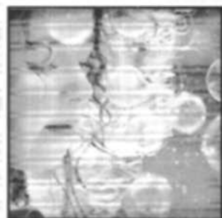
راه‌های برداشتن تلویزیون از اتاق خواب کودکان

✓ بهترین راه دور نگه راه‌آوردهای تکنولوژیکی از اتاق خواب کودکان این است که آنها را در اتاق خوابشان قرار ندهیم. چنانچه به اهمیت این مسأله قبلاً پی نبرده‌اید به فصول هشتم و نهم این کتاب رجوع کنید.

✓ قرار ندادن دستگاه تلویزیون در اتاق خواب را به صورت یک قاعده خانوادگی در بیاورید.

راه‌های برداشتن تلویزیون از اتاق خواب کودکان
✓ در صورت امکان، برای تحقق این امر، زمان مناسبی را انتخاب بکنید. مثلاً بعد از برگشت از تعطیلات که کودکان، کمتر فرصت دیدن آن را داشته‌اند.
✓ قبل از این که تلویزیون را از اتاق خواب کودکان بردارید فعالیت‌های دیگری را برای آنها در نظر بگیرید تا انجام آن‌ها برایشان لذّت‌آور بوده و جای نبود تلویزیون را بگیرد.
✓ در مورد این که چرا نباید در اتاق خواب، از تلویزیون استفاده کرد با کودکان خود به گفتگو بنشینید.
✓ به حرف‌ها و انتقادهای کودکان خود به دقت گوش کنید. هرگز به جرّ و بحث نپردازید، به آنها بگویید که چرا نبود تلویزیون در اتاق خواب آنها، به نفع آنهاست.
✓ با کودکان خود در مورد علت انتخاب برنامه‌های خاص تلویزیونی به گفتگو بنشینید.
✓ وقتی تلویزیون را از اتاق خواب کودکان خود برداشتید اطمینان حاصل کنید که فعالیت‌های دیگری را جایگزین آن کرده‌اید که مخل خواب آنها، نیستند.










فصل پنجم

همهٔ ما عضو یک خانواده هستیم

پیام واضح چهارفصل قبلی این کتاب این است که برای رشد سالمِ جسمی و ذهنی، کودکان به عشق، ثبات و توجه و سرمایه‌گذاری زمانی از طرف والدین نیاز دارند. تربیت حتی یک کودک، چیزی نیست که والدین بتوانند به راحتی و در زمان کوتاهی انجام بدهند. در قلمرو حیوانات که نوزادان به مراقب‌های دقیق و طولانی نیاز دارند والدین آنها به طور غریزی گرایش دارند تا در کنارِ یکدیگر این بار سنگین را حمل بکنند. بسیاری از گونه‌های حیوانی حتی با تلاش و حمایت‌های مضاعف، بچه‌های خود را بزرگ می‌کنند. موجود بشری نیز از این قاعده، مستثنی نیست و لازم است برای تربیت فرزند خود، تلاش‌های زیادی را به عمل آورده و از وقت و انرژی خود برای این کار مایه بگذارد.

در طول تاریخ، خانواده‌ها دچار تغییرات بسیار زیادی شده‌اند. در اواسط قرن



حاضر بسیاری از افراد تمایل داشتند که خود را عضوی از یک خانوادهٔ هسته‌ای بدانند نه یک خانواده گسترده. از طرف دیگر، بسیاری از زن‌ها و مردهای امروزی تمایل دارند که بدون ازدواج، زندگی مشترکی باهم داشته باشند. در حال حاضر، بسیاری از ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شوند. تفکر کلیشه‌ای که در خصوص خانواده هسته‌ای وجود دارد هنوز حل نشده است. دانشمندان اجتماعی امروزه در مورد **"یکپارچی خانواده"** یا **"شبکه خانوادگی"** صحبت می‌کنند که از اَشکال بسیار گسترده‌ای برخوردار است. بزرگسالانی که در این جا مورد خطاب است ممکن است مجرّد یا متأهل، ناپدری یا نامادری، شریک جنسی و یا دوست باشند. کودکان مورد خطاب این کتاب نیز ممکن است هم‌شیرها، خواهر یا برادرهای ناتنی باشند. حتی ممکن است پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های فعلی و گذشته نیز مورد خطاب ما باشند. این بدان معناست که تعداد خانواده‌ها، ممکن است بسیار زیاد باشند که هرکدام از آنها ویژگی‌های خاص خود را دارند.

● تغییرات، رابطه‌ها و نقش‌های خانواده

تغییراتی که در ساختار خانواده‌ها رخ داده است. لزوماً بر شیوه‌های تربیت فرزند، اثرات شدیدی داشته و این تغییرات چنان گسترده و عمیق به نظر می‌رسند که در نگاه اول، باعث وحشت انسان می‌شوند. از طرف دیگر، انسان‌ها موجودات انعطاف‌پذیری هستند که در طول حیات خود، تغییرات زیادی را متحمل شده‌اند لذا، دلیلی وجود ندارد که در حال حاضر قادر به این کار نباشند. ارزیابی خانواده‌های انگلیسی در سال ۲۰۰۴ نشان می‌دهد که خانواده‌ها تغییرات

زیادی کرده و در عرصه خانواده به سوی روابط دمکراتیک گام برداشته‌اند. چنانچه بشر، قادر به چنین کاری باشد می‌توان امیدوار بود که روابط دمکراتیک در بین اعضای خانواده می‌تواند کودکان متمدنی را به جامعه تحویل دهد.

متأسفانه، با آرمان شهری[1] که در ذهن خود ساخته‌ایم فاصله بسیار زیادی داریم. در حال حاضر، بسیاری از خانواده‌ها، نومید و مبهوت سعی می‌کنند در دنیای آشفته فعلی که تغییرات به سرعت در آن رخ می‌دهند فرزندان خود را به طرز صحیح تربیت کنند که کار بسیار دشواری است. آن چه که در این جا به مشکل می‌افزاید این است که والدین در دنیای امروزی می‌کوشند که امر تربیت فرزند را همگام با رشد و پیشرفت تکنولوژی به عمل بیاورند که می‌توان گفت به خاطر رشد و سرعت چشمگیر پیشرفت‌های فعلی، امری بسیار سخت و تا حدودی غیرممکن است.

این تغییرات اجتماعی، در پایگاه اجتماعی زنان نیز، تغییر و تحول زیادی را ایجاد کرده و در نقش مادرانه آنها، تغییرات زیادی را موجب شده است. زنان امروزی نسبت به زنان نسل گذشته به مدد پیشرفت‌های تکنولوژیکی که استقلال مالی زیادی برخوردار شده‌اند و برابری جنسی در سایهٔ این پیشرفت‌ها، اجتناب‌ناپذیر بوده است. اما در انطباق با وضعیت جدید، مشکلاتی هم برای آنها پیش آمده است. یکی از مشکلاتی که فراروی والدین فعلی قرار دارد معین و مشخص کردن نقش و مسئولیت‌های والدین در وضعیت فعلی است، وضعیتی که دائماً با سرعت زیادی در حال، تغییر است.

1- Utopia



در گذشــته بنا به دلایل واضح بیولوژیکــی، تربیت فرزند عمدتاً بر عهدهٔ زنان بــود. از آن جایی که در گذشــته، زنان، امر تربیت فرزنــد را در منزل و بدون پول و در کنار کارهایی مثل آشــپزی و خانــه‌داری انجام می‌دادند لذا، هیچ کس آن را به این اندازه مهم تلقی نمی‌کرد. از طرف دیگر، نقش پدر نیز در گذشــته بســیار مهــم و حیاتی بود. او در گذشــته، تنها نان‌آور و حافــظ خانواده از بلایای مختلف محسوب می‌شد. رابطه او با فرزندان اغلب، رابطه‌ای توأم با حفظ فاصله و نظم و انضبــاط بود و از طرف دیگر، نان‌آور خانواده بودن، جایگاه او را در خانواده ارتقاء مــی‌داد. در چنین خانواده‌ای، نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی محلی از اعراب نداشت و امری بسیار روشن، محسوب می‌شد.

امروزه، فرصت‌های شغلی یکسان و استقلال مالی زنان بر این نقش سنتی، غالب آمد و آن را از زنان امروزی گرفت. وقتی خانواده‌ای، تک والد بوده و یا هر دو والد، شاغل باشند در این صورت، کار مراقبت و تربیت فرزند به عهدهٔ کیست؟ وقتی دیدگاه ما در مورد رفتار انسان و تفاوت‌های بین زن و مرد تغییر می‌یابد در این صورت، مردان هم ممکن است در چنین وضعیتی نقش زنان را ایفاء کرده و زنــان نیز نقش مردان را ایفا بکنند. در حالی که از لحاظ بیولوژیکی و تفاوت‌های هورمونــی بیــن زن و مــرد، ایفای چنین نقــش وارونه‌ای، غیرممکن می‌باشــد. دی‌اِن‌ای[1] انســان ایجــاب می‌کند زنان هنوز هم نقش زنانــه و تربیت فرزند را بر عهده بگیرند و مردان نیز نقش مردانه و حمایت‌گرانه خود را ایفا کنند.

1- DNA

مبارزات مادران

اجـازه بدهید ابتدا نگاهی به مادران بیندازیم. شـروع مبارزه مادران عمدتاً در ایـالات متحدهٔ آمریکا در طول اواخر قرن بیسـتم صـورت گرفت اما این مبارزه، هنوز هم ادامه دارد. در این مبارزه، زنان می‌خواسـتند برابری جنسـی به دسـت آورده و آزادی خود را تحکیم کنند. از اوایل دهه سـال ۱۹۸۰ به این طرف، زنان توانسته‌اند برای خود حامیان زیادی در دنیا به دست بیاورند. اما نقش سنتی آنان ایجاب می‌کرد که دست از این مبارزه برداشته و به خانه‌های خود برگردند و نقش تربیت فرزند و خانه‌داری را برعهده بگیرند. علاوه بر این فشار، فشار مذهبی نیز به بازگشت زنان به نقش سنتی خود دامن می‌زد و آنان را قادر نمی‌ساخت تا نقش سنتی خود را کنار گذاشته و در خارج از خانه به راحتی به کار و زندگی بپردازند.

با شروع این مبارزه که طی آن زنان می‌خواستند آزادی خود را به دست بیاورند اما از نظر ژنتیکی طوری برنامه‌ریزی شـده بودند که نقش مادرانه و تربیت فرزند را به عهده داشته باشند تلاش مضاعف کردند تا در دنیای واقعی، نقش مادرانه و جدید خود را ایفا کنند. مادرانی که شاغل شدند امیدوار بودند که شرایط کاری آنها طوری باشـد که بتوانند به تربیت فرزند خود نیز برسند اما متأسفانه شرایط کاری آنان طوری بود که امکان تحقق آن وجود نداشـت. لذا، آنها ناامید شدند. به طور کلی، شـرایط پرداخت حقوق آنها امروزه، کمتر از زمانی است که در خانه، به کار خانه‌داری مشغول بودند.

پیشرفت‌های تکنولوژیکی، جهانی شدن و رشد مصرف‌گرایی، فرهنگی را به وجود آورده است که هم مردان و هم زنان جامعهٔ امروزی را به شدّت تحت تأثیر



گذاشته است. علی رغم قوانینی که در زمینهٔ ساعات کاری و حمایت لفظی کارفرمایان از کارمندان خود در خصوص ایجاد تعادل بین کار و زندگی، اغلب، مجبورند پشت میز کارشان بوده و در محل کار خود به کار بپردازند. با وجود این که از نظر پیشرفت تکنولوژیکی می‌توانند در خانه مانده و کار محل کار خود را انجام بدهند.

گزارشی که در سال ۲۰۰۵ توسط شورای پژوهش اجتماعی و اقتصادی در کشور انگلستان منتشر شد نشان می‌دهد که در حال حاضر بسیاری از مادران خواستار داشتن ساعات کاری کمتر، الگوی کاری انعطاف‌پذیرتر، و مرخصی زایمان و کار نیمه وقت هستند که غالباً در فرهنگ بسیاری از ارگان‌ها هنوز قابل قبول نیست.

بنابراین در مبارزه مادرها برای به دست آوردن خواسته‌های خود، تلفات زیادی وجود داشته و هنوز هم تلفات زیادی به بار می‌آورد. از نظر برتری اجتماعی، این قبیل مادران که سعی می‌کنند این امتیازات را برای خود به دست بیاورند در نهایت ناامید و درمانده می‌شوند. آنها سعی می‌کنند تا این موضوع را ثابت کنند که با مردان، حقوقی برابر دارند در حالی که در عمل، چهره‌ای دیگری از خود برای جهانیان عرضه می‌کنند.

زنانی که در دهۀ بیستم یا اوایل دهۀ سی سالگی خود، بر کار و شغل خود توجه می‌کنند نه بر زندگی و تشکیل خانواده و سعی می‌کنند مادر شدن خود را به تعویق بیندازند در حالی که از لحاظ مالی و عاطفی این توان را دارند که تشکیل خانواده داده و مادر بشوند، دچار بدبختی می‌شوند و احتمال باروری و مادر شدن را از دست می‌دهند. چرا که تا سن چهل سالگی، $\frac{1}{3}$ زنان توان باروری خود را از دست می‌دهند. حتی هم موفق به زایمان بشوند طبق نظر روان‌شناسان، اغلب

با شــوک‌های شــدیدی مواجه می‌شوند که در سن مناســب باروری، دچار چنین شوکی نمی‌شوند.

از طرف دیگر، در حال حاضر زنان زیادی وجود دارند که با وجود شاغل بودن، بچه‌دار هم هســتند و حقوق بسیار کمی هم دریافت می‌کنند. آنها ساعات زیادی را کار می‌کنند و حقوق بسیار ناچیزی دریافت می‌کنند و سعی می‌کنند به کارِ خانه هم رسیده و اعضای خانواده را دور هم جمع بکنند اما برای این منظور پول کافی در اختیــار دارنــد. این قبیل مادران هم در معرض نومیدی و از دســت دادن کار و زندگی هستند. هیچ چیزی دشــوارتر از وضعیت مادرانی نیست که کودکان بیمار دارند و از طرفی مجبورند برای تأمین مالی خانواده و رسیدگی به کودکان خود، به کار مشغول باشند. این قبیل مادران نیز در معرض نومیدی و افسردگی قرار دارند.

وضعیت دشوار مادران

دلواپســی‌های مادران در مورد فرزندان خود، منشأ یک سری مشکلات برای آنها می‌باشــد. پر واضح اســت که در مبارزه مادران برای به دســت آوردن حقوق مساوی با مردان، چنین خبری منشأ یک سری تلفات و ضایعات بوده است اما از طرفی هم، درســت نخواهد بود چنانچه تصور بکنیم مادران قرن بیست و یکم، مادران دلســوزی برای فرزندان خود نیســتند و عمداً به کودکان خود، رســیدگی نمی‌کنند. باید مدنظر داشــت که مادران امروزی در بســیاری از مواقع بنا به جبر شرایط، مشغول به کار شده‌اند و شاید طبیعتاً تمایلی به این کار نداشته باشند.

موضوع هرچه که باشــد آســیب خود را بر این قبیل مادران وارد می‌کند. وقتی



مادران به خاطر وضع فعلی و جبر شرایط مجبور به ترک خانه و رفتن به سرکار باشند و نتوانند آن طوری که شایسته و بایسته است به کودکان خود، رسیدگی بکنند شکاف ایجاد شده را محصولات تکنولوژی پر می‌کند. از آن جایی که کسی در دور و بر کودکان امروزی نیست تا به حرف‌های آنها گوش داده و آنها بتوانند با او حرف بزنند لذا به ناچار به تماشای تلویزیون رو می‌آورند. مادران امروزی چون به دلیل گرفتاری‌ها و مشغله‌های کاری نمی‌توانند برای کودکان خود، غذای خانگی درست بکنند این کار را صنایع غذایی برای آنها به عهده می‌گیرد و شکم‌شان را با غذاهای حاضری و ناسالم پر می‌کنند و چون کودکان امروزی کسی را ندارند تا با نظارت آنها در خانه و یا بیرون از خانه به بازی بپردازند لذا، به ناچار به صورت انفرادی به بازی‌های الکترونیکی روی آورند و اگر پدرها و مادرهای امروزی به دلیل گرفتاری‌ها و مشغله‌های کاری نمی‌توانند موقع خواباندن کودکان خود برای آنها داستانی را تعریف بکنند سرگرمی‌های الکترونیکی جای آنها را می‌گیرند و نتیجه، این می‌شود که نسل فعلی در معرض انواع آسیب‌ها قرار گرفته و به خود تخریبی رو بیاورد.

درس بسیار بزرگی که دنیای پیشرفته امروزی بایستی از آزمایش جامعه‌شناسی بیست و پنج سال گذشته بگیرد این است که تربیت کودک، یک سرگرمی نیمه وقت نبوده بلکه یک کار تمام وقت و واقعی است که مستلزم داشتن مهارت و سرمایه‌گذاری زمانی و عاطفی است که متأسفانه بسیاری از جوامع پیشرفته امروزی از درک این موضوع و اهمیت آن، عاجز است. تربیت کودک چه از طریق پدر و مادر باشد یا از طریق پرستار و یا آمیزه‌ای از همهٔ این موارد، امر بسیار مهم

و حیاتی بوده و ما نمی‌توانیم از فرزندان خود انتظار داشته باشیم تا به خودی خود، متمدن باشند.

به قول یکی از مادران شاغل و معروف امروزی به نام مادونا[1]، مادران امروزی در حال حاضر بین رفتن به سر کار و رسیدگی به خانواده، معلق مانده‌اند و نمی‌دانند که اولویت با کدام می‌باشد. کشش بیولوژیکی آنها را به سمت مادر شدن و انجام وظایف مادری سوق می‌دهد و کشش اقتصادی و اجتماعی به سمت کار و کسب پایگاه اجتماعی بهتر و آنها بین این دو حالت کاملاً معلّق مانده و از تعیین اولویت، عاجز و درمانده. چنین مشکلی بایستی توسط خود مادران و با مشورت با همسرانشان حل شود **(به فصل ششم این کتاب رجوع کنید).** اما موضوعی که کاملاً واضح است این است که نمی‌توان هر دو حالت را انتخاب کرده و زندگی کاملاً مطلوبی داشت. در یک خانوادهٔ دمکراتیک، هم پدر و هم مادر تواماً به امر تربیت فرزند می‌پردازند.

پدران چه وظایفی دارند؟

تغییر وضعیت پدران در طول نسل گذشته مانند تغییراتی که بر مادران امروزی رخ داده است بسیار عمیق و گسترده بوده است. وقتی در پایگاه اجتماعی زنان، تغییرات مهمی رخ داد در اهمیت خانواده و جایگاه پدر که قبلاً حامی و نان‌آور خانواده بود نیز تغییراتی حاصل شد و آنان به راحتی حاضر نبودند نقش سنتی خود را تحت عنوان حامی و نان‌آور خانه کنار گذاشته و از این علاقه‌مندی به راحتی دست بکشند.

1- Madonna



این مشکل، زمانی حادتر شد که با ورود زنان به بازار کار و فعالیت اجتماعی در صنایع سنگین، زمینه و فرصت شغلی مردان به شدت رو به کاهش گذاشت و در نتیجه، به بیکاری گستردهٔ آنان منتهی گردید. از طرف دیگر، در خانه نیز نقش پدران به شدّت کم رنگ شد. وقتی مردان دیدند که زنان هم نقش نان‌آوری خانواده و هم نقش تربیت فرزند را به عهده گرفته‌اند بسیاری از آنان در این که پس نقش آنها چیست حیران و سرگشته ماندند. در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۴ در کشور انگلستان صورت گرفت معلوم گردید که پدران به خاطر رخداد چنین وضعیتی احساس در حاشیه بودن و افسردگی دارند و نسبت به مهارت‌های فرزندپروری خود، دچار تردید هستند. ماریان سالزمن[۱] در مطالعه خود که در سال ۲۰۰۵ صورت گرفت در کتاب خود تحت عنوان **"آیندهٔ مردان"**، بر این موضوع تأکید می‌کند که تغییرات رخ داده در زندگی مدرن امروزی، بیشتر از زنان، مردان را به شدّت تحت تأثیر قرار داده و سازمان روانی آنان را به هم ریخته است. جامعه‌شناسی به نام لوری تیلور[۲] می‌گوید که پدران امروزی که زمانی بین خانه و دنیای بیرون از خانه نقش میانجی را بازی می‌کردند اکنون وقتی می‌بینند که همسران آنها سرکار رفته و کودکان‌شان از طریق تلویزیون و بازی‌های الکترونیکی خود را به تنهایی سرگرم می‌کنند و نقش بیولوژیکی خود را تا حد زیادی از دست داده‌اند احساس درماندگی، سرگشتگی و نومیدی و افسردگی و بی‌حاصلی می‌کنند.

1- Marian Salzman

2- Laurie Taylor

اگر پدر و مادر امروزی هر دو به یک اندازه از وخامت اوضاع کنونی باخبر باشند قطعاً کودکان آنها به آن اندازه، باخبر نیستند. والدین نسبت به فرزندان خود، در مورد زندگی و مهارت‌های آن، بیشتر می‌دانند. لذا، بر عهدهٔ والدین است که این گونه مهارت‌ها و آگاهی‌ها را به فرزندان خود منتقل کنند. تمامی جوانب شیوه‌های فرزندپروری این کتاب همان‌طوری که قبلاً توسط پدران و مادران آگاه اجرا می‌شده است توسط پدر و مادرهای امروزی نیز قابل اجرا می‌باشند.

اگر مسئولیت‌های اقتصادی بین پدر و مادر، مشترک باشد این کارها هم می‌تواند به نفع کودکان، به طور مشترک صورت گیرند.

روان‌شناسان اظهار می‌دارند که امروزه روابط پدر و فرزند نسبت به روابط پدر و فرزندی که در گذشته رایج بود کاملاً متفاوت بوده و دربرگیرنده شوخی‌ها، اذیت کردن‌ها و بازی‌های فیزیکی زیادی که خارج از خانه و در هوای آزاد صورت می‌گیرند، می‌باشند. پدران امروزی نوزادان خود را با شور و شوق زیادی روی پاهای خود می‌نشانند و کودکان خود را تشویق می‌کنند تا در بازی‌های خود، شجاعت زیادی به خرج بدهند که اغلب، مخالف با طبیعت مادرانی است که اساساً با خطرجویی و انجام کارهای خطرناک، میانه خوبی ندارند. پدران امروزی شاید به این دلیل که در مورد نقش سنتی خود دچار تردید هستند، دست به چنین کاری می‌زنند.

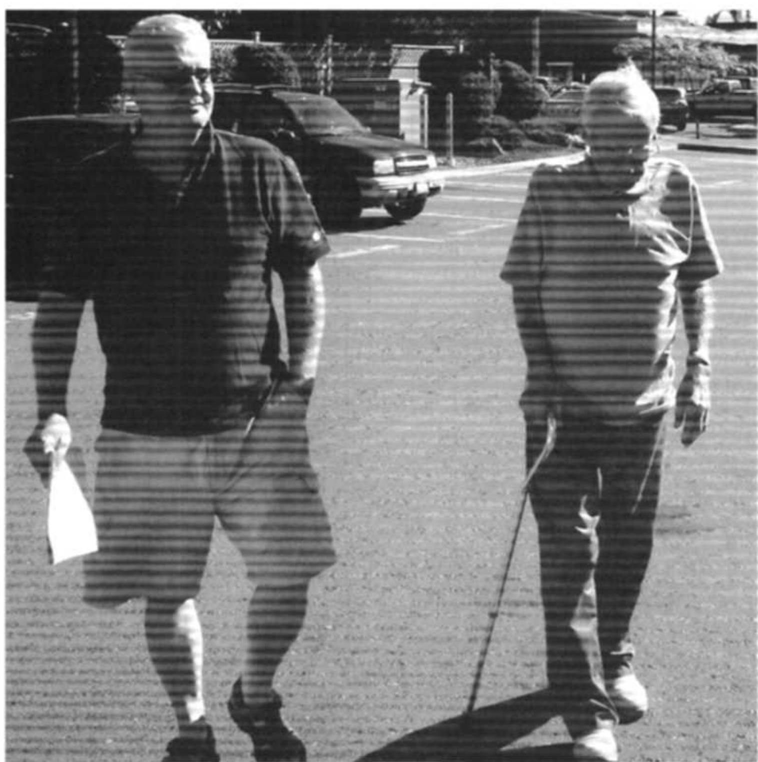
تأثیر پدران بر فرزندان خصوصاً فرزندان پسر، موضوعی کاملاً روشن و حیاتی است. پدر برای پسر، الگوی بسیار مهمی در زندگی محسوب می‌شود. بسیاری از پژوهش‌های صورت گرفته نشان می‌دهند که نبود پدر یا نماد پدری، مشکلات زیادی را بر فرزندان خصوصاً فرزندان پسر ایجاد می‌کند. پژوهشی که در آمریکا



صورت گرفته است نشان می‌دهد که ۷۰٪ از مردان بزهکار و خشونت‌طلب و جنایت‌کار در خانواده‌هایی، بزرگ شده‌اند که فاقد پدر یا نماد پدری بوده‌اند. وجود پدر برای فرزند دختر نیز بسیار حائز اهمیت است. دختران می‌توانند با سپری کردن اوقات خود با پدرانشان و تقسیم کردن علایق‌شان با آنها، عزّت نفس خود را نیز افزایش دهند که من شخصاً شاهد چنین امری بوده‌ام.

حجم گسترده‌ای از تحقیقات مرتبط با نقش پدر در امر فرزندپروری نشان می‌دهد که وجود پدر در پیشرفت تحصیلی و رفتار اجتماعی و سلامت روانی دخترها، نقش بسیار مهمّی را ایفا کرده و مؤید این حقیقت است که وجود پدر برای رشد سالم فرزند، عنصری زاید نمی‌باشد. یکی از نشانه‌های پدر خوب بودن این است که به علایق فرزندان خود، توجه نموده و در کنار آنها، وقت‌گذرانی نماید. تنها در این صورت می‌توان گفت که پدر بودن مانند مادر بودن امری کاملاً طبیعی است. برای این منظور، نیازی به کسب مهارت‌های بسیار خاص و یا ویژگی‌های منحصر به فرد نیست بلکه آن چه که برای تحقق این امر لازم است اختصاص دادن زمان و توجه کافی به فرزندان است.

فرق پدران دیروزی با پدران امروزی



نقش سـنتی پدر، برقراری نظم و انضباط در خانواده است. بسیاری از جوامع امروزی در مورد این بخش از تربیت کودک، دچار سردرگمی هستند به طوری که تا حد زیادی پدرهای امروزی احساس می‌کنند که از این بابت در حاشیه هستند. در حقیقـت، امـروزه، کلمهٔ **"بددهن"** بـه راحتی خود را به کلمه **"پدر"**، چسـبانده اسـت به گونـه‌ای که بعضی‌ها فکر می‌کنند که بهتر اسـت پـدر از معادله تربیت کودک بایستی خارج شود. بنابراین، با پیش آمدن چنین وضعیتی، مادران به طور

فزاینده‌ای کار تربیت اجتماعی و اخلاقی کودکان را برعهده گرفته‌اند. اما با این حال، بعد از یک عمر انجام مسئولیت در این زمینه، فکر می‌کنم که با نبود نماد پدری در زمینه تعلیم و تربیت کودک، اکنون وقت آن رسیده است که پی به این نکته ببریم که آیا حذف پدر در این خصوص، درست بوده است یا خیر؛ پیامدی که هم برای جامعه و هم برای خانواده زیانبار بوده است.

البته، من از روش **"صبر کن تا پدرت بیاد و تورو ادب کنه"**، دفاع نمی‌کنم که در آن، پدر، سمبل ترس و وحشت و در اغلب موارد، تحمیل درد جسمانی است اما قطعاً بر این باورم که در بعضی زمینه‌ها، وجود پدر برای تربیت فرزند و اصلاح رفتار او، بهتر از مادر است. محبت مادر به فرزند از لحاظ غریزی باعث می‌شود که کودک خود را از هرگونه ناراحتی دور نگه دارد. چنین محبتی از لحاظ سنتی هم خوب و هم کورکورانه است. چون درست در بحبوحه امر تربیت، مادر به طور ناخودآگاه جانب فرزند خود را می‌گیرد و مثل ببری که از بچه خود، دفاع می‌کند او نیز از کودک خود، دفاع می‌کند و وقتی که به خاطر کار بیش از حدّ، طاقتش تمام شد نمی‌تواند آن طوری که باید، دیدگاه منطقی‌تری نسبت به رفتار کودک خود، داشته باشد.

اگر بعضی وقت‌ها به خاطر غریزهٔ مادری، داوری خوبی نمی‌تواند در مورد رفتار کودک خود، داشته باشد وجود پدر می‌توانند تعادل لازم را در این زمینه، به خانواده و هم به جامعه برگرداند. که متأسفانه در جامعهٔ مدرن امروزی، جای چنین چیزی خالی است و به همین جهت، هم جامعه و هم خانواده بابت آن، پیامدهای ناگواری را متحمل می‌شوند. مداخله پدر در زمینه رشد اجتماعی و

اخلاقی کودک، کار راحتی نیست. اما بسیار ضروری و لازم بوده و در حقیقت، اساس یک رابطهٔ دمکراتیک محسوب می‌شود. نظر متخصصان امر در این زمینه و شیوه‌های فرزندپروری در فصل دهم این کتاب، مطرح شده است.

وقتی تصویر سنتی پدر در خانواده، کم رنگ شد رسانه‌های امروزی سعی کردند تعریف جدیدی از کلمه پدر ارائه دهند که در آن، پدر سمبل یک فرد حساس و تربیت‌کننده است. از طرف دیگر، رسانه‌های امروزی سعی کردند از کلمه مادر نیز مفهوم و تعریف دیگری ارائه کنند که با نقش سنتی مادر، مطابقت چندانی ندارد. در این تلاش رسانه‌ای از پدر یک تصویر مادرانه و از مادر یک تصویر پدرانه ارائه شد که با واقعیت غریزی آنها، هیچ گونه مطابقتی ندارد!

برابری زن و مرد به این معنا نیست که زنان، کار مردانه و مردان، کار زنانه را انجام بدهند که در صورت رخداد چنین چیزی، هر دو، نابود خواهند شد. البته، منظورم این نیست که پدرها به هیچ عنوان نباید کار مراقبت از کودکان را به عهده گرفته و یا زنان به هیچ عنوان نباید، سر کار بروند بلکه منظورم این است که زن و مرد یا پدر و مادر هردو باید هویت خاص خود را داشته باشند و در انجام وظیفهٔ، نقش‌های خود را وارونه نکنند. آن چه که والدین بایستی به دنبال آن باشند این است که در تحولِ اجتماعی صورت گرفته، مسئولیت‌های مربوط به تربیت فرزند را مشترکاً به عهده بگیرند و هرکدام نقش‌های خاص و غریزی خود را ایفا کنند. البته، وظیفه مسئولین دولتی نیز این است که زمینه‌های تحقّق چنین چیزی را برای هر دو جنس، کاملاً مهیا کنند که طی آن پدر و مادر هر دو بتوانند به موقع از سر کار به خانه آمده و وقت خود را در خانه و در کنار فرزندان خود، سپری کنند.



نحوهٔ مداخله تکنولوژی بین والدین و فرزندان

تکنولوژی در راه بشریّت، مانعی را ایجاد کرده است بایستی در فرایند بازاندیشی کار و تعهدات خانوادگی، آن مانع را از سر راه برداشت. مانعی که بیشتر از زنان، مردان را با مشکل مواجه کرده است. آن چه که برای فرزندپروری موفق، جزو عناصر مهم محسوب می‌شوند دو عنصر وقت گذاشتن و توجه کافی به بچه‌هاست که متأسفانه در قرن حاضر دست‌یابی به این موارد، بسیار دشوار شده است.

چنین چیزی، تعجب‌آور نیست. چون افراد در وضع فعلی، شرطی شده‌اند که برای مسایل زندگی خود، راه‌حل‌های فوری و ساده‌ای را بیابند. تقریباً می‌توان گفت هر مسأله‌ای را امروزه می‌توان از طریق گرفتن یک شماره تلفن حل کرده و سر وقت و هزینه خود، صرفه‌جویی نمود. سرگرمی‌های شخصی نیز به صورت بیست و چهار ساعته در اختیار افراد می‌باشد. برای انسانی که در چنین دنیایی زندگی می‌کند که در آن همه چیز مثل غذا و غیره بسیار سریع آماده می‌شود کار سخت و طاقت‌فرسای مراقبت از کودک قطعاً خیلی ابتدایی به نظر می‌رسد.

در محل کار هم، زمان، یک عنصر اساسی بوده و توان پردازش اطلاعات در کوتاه‌ترین زمان ممکن، جزو ارزش به حساب می‌آید. کار با کامپیوتر مستلزم ورود و خروج به برنامه‌های مختلف و انجام یک سری عملیات ذهنی سریع می‌باشد. همهٔ این موارد، ما را شرطی کرده که در دنیای فعلی به دنبال راه‌حل‌های سریع و ساده باشیم.

از طرف دیگر، دنیای سریعِ تکنولوژی مدرن در تضاد مستقیم با فرایند کُند

پرداختن به رشد بیولوژیکی می‌باشد. مراقبت از یک بچّه کوچک مستلزم این است که زمان زیادی را برای او و نیازهای او اختصاص بدهید. حال آن که انجام چنین کاری در دنیای سریع امروزی، به آسانی و به سرعت قابل اجرا نیست. اگر بخشی از زندگی، مستلزم کاستی توجه و بخشی دیگر مستلزم توجه بسیار زیاد باشد تعارض روانی رخ می‌دهد و والدین در ایفای نقش خاص خود، دچار سردرگمی و آشفتگی می‌شوند. به همین خاطر، بسیاری از والدین امروزی نمی‌دانند چه طوری کودکان خود را تربیت کنند. از یک طرف، والدین، کودکان خود را عمیقاً دوست دارند و از طرف دیگر، ممکن است کار مراقبت از آنها برایشان بسیار سخت و خسته‌کننده باشد.

چنین پدیده‌ای اغلب در محافل مختلف، مطرح نمی‌شود چرا که دوست نداشتن گذراندن وقت با کودکان خود، عملی شرم‌آور محسوب می‌شود اما به هرحال، چنین چیزی، مسأله‌ای است که والدین بایستی آن را پذیرفته و برای حل آن، گام‌هایی را بردارند. در غیر این صورت، مسأله پیچیده دیگری وارد زندگی آنها خواهد شد و آن، احساس گناه می‌باشد. احساس گناه نیز به نوبه خود به بروز رفتارهای عجیب و غریب از طرف والدین، منجر خواهد شد.

برای پدران، کاستی توجه، درست بعد از تولد نوزاد صورت می‌گیرد. با تولد نوزاد، توجه مادر به همسر خود به تدریج کاسته می‌شود و این مسأله باعث می‌شود که مرد، احساس تنفر و طرد نماید. به خاطر ترشحات خاص هورمونی هم ممکن است تا حدی از دست گریه کردن‌ها و سروصدا کردن‌های نوزاد خود، خسته و درمانده شده باشد متأسفانه، وقتی پدری نتواند خود را با شرایط جدید،



منطبق سازد یافتن راه‌حلی برای برگشت به نقش پدرانه و حمایت از خانواده برایش دشوار می‌گردد.

این حرف به این معنی نیست که مادرها از کاستی توجه، هیچ رنجی نمی‌برند. بلکه برعکس، همان طوری که در فصل چهارم این کتاب مشاهده کردیم حتی مادرانی که ماندن در خانه و شاغل نشدن را خودشان انتخاب کرده‌اند اغلب به خاطر مسائل تکنولوژیکی که بر زندگی ما حاکم شده است نمی‌توانند آن طوری که باید و شاید به کودکان خود توجه کنند که این وضع در مورد مادران شاغل نیز صدق می‌کند.

پر واضح است که شکاف ایجاد شده را میوه‌های تکنولوژی پر می‌کنند که نتیجه آن، تربیت مسموم کودکان است. در چنین شرایطی کودکان، آسیب‌پذیرتر، پرخاشگرتر، تکانشی‌تر و خودمحور می‌شوند که اصلاح آنها بسیار دشوار است.

کار در واقع پاداش‌های آنی و فوری زیادی را دربردارد که ازجمله آنها می‌توان به داشتن پایگاه اجتماعی بالاتر، تحریک ذهنی و کسب درآمد اشاره کرد که برای بسیاری از افراد، باعث احساس خودارزشمندی می‌شود اما پاداش تربیت فرزند این قدر، امر مادی نیست که به خاطر آن در آخر هر ماه حقوقی به والدین پرداخت شود. با توجه به آن چه که گذشت معلوم می‌شود که چرا فرهنگ امروزی برای پدر و مادر امروزی چنین وضعی را پیش آورده است که در آن والدین تمایل دارند تا بیشتر از آنی که به تربیت فرزند بپردازند تمایل دارند که درآمد بیشتری کسب کرده و رفاه مادی خانواده را حتی به بهای از دست دادن تربیت فرزند، افزایش بدهند. در صورتی که اگر خانواده‌ها به رشد مطلوب برسند همهٔ اعضای

آن از بودن در کنار یکدیگر، لذت برده و از جدایی و عدم همراهی یکدیگر، فاصله می‌گیرند.

● آیا تا به حال خوشبخت بوده‌اید؟

آنهایی که از نقش سنتی زنان، طرفداری می‌کنند بر این عقیده هستند که جای زن در خانه است و او نباید بیرون از خانه، مشغول کار باشد. اما ازدواج‌های قرن بیست و یکم چنین مسأله‌ای را حل کرده است. در دنیای مدرن امروزی چنانچه مردی، مخالف کار کردن زن خود خارج از خانه باشد به احتمال زیاد، کارشان به جدایی خواهد کشید. امروزه در ایالات متحدهٔ آمریکا، حدوداً نیمی از ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شود. کشورهای سیکولاری مثل آلمان و انگلیس نیز از این قافله عقب نیستند! در کشوری مثل ژاپن که در آن از لحاظ فرهنگی تأکید زیادی بر نقش سنتی زن و مرد دارند تقاضای برقراری برابری جنسی نسبت به کشورهای غربی، کند بوده است اما اثرات دهکدهٔ جهانی بدین معناست که امروزه زنان زیادی استقلال فزاینده‌ای به دست می‌آورند و در حال حاضر، آمار طلاق رو به افزایش است. یکی از اقتصاددانان ژاپن می‌گوید که وابستگی مالی کمتر به شوهر باعث می‌شود که صدای اعتراض زن بلندتر شده و هزینه‌های جدایی از او را به شدت کاهش دهد.

از طرف دیگر، نگرشی که به طلاق وجود دارد نیز در عصر حاضر تغییر زیادی کرده است. حتی بیست سال پیش، طلاق، فاجعهٔ بزرگی در زندگی زن و شوهر محسوب می‌شد. اما امروزه، چنین نگرشی در مورد طلاق وجود ندارد و زن و



مرد در بسیاری از موارد مثل آب خوردن از هم جدا می‌شوند. جدایی راحت بعضی از شخصیت‌های سینمایی و سیاسی نیز برای مردم، الگو شده است و آنان پیش خود فکر می‌کنند که وقتی این شخصیت‌ها به راحتی از هم جدا می‌شوند چرا آنها قادر به این کار نباشند!

بنابراین، فروپاشی خانواده‌ها در شرایط کنونی یک امر عادی شده و حتی نوعی سرگرمی به حساب می‌آید! جان‌بیکر[1]، قاضی یکی از دادگاه‌های خانواده در کشور انگلیس می‌گوید: **فروپاشی خانواده را در شرایط فعلی بایستی یک امر عادی دانسته و بدون این که انتقادی از طرف اکثریت مردم صورت گیرد بایستی آن را پذیرفت.** چنانچه روابط بین زن و شوهر یک رابطه دمکراتیک باشد طلاقِ بدون احساس گناه، ممکن است برای آنها خوب باشد اما مسلماً اثرات سوئی بر کودکان خواهد گذاشت که متأسفانه کمتر به آن توجه می‌شود.

تأثیر سوء طلاق بر کودکان همواره محرمانه باقی می‌ماند. روزنامه‌ها و مجلات سعی می‌کنند طلاق شخصیت‌های مشهور را تطهیر نمایند. مصاحبهٔ آنها با کودکان این شخصیت‌ها، کاملاً خصوصی انجام می‌گیرد. لذا، دیگران قادر نیستند به نظرات آنها دسترسی داشته باشند. برنامه‌های تلویزیونی و فیلم‌هایی که در مورد طلاق ساخته می‌شوند به ندرت بر نقش کودکان در این امر اشاره می‌کنند چرا که مطرح شدن اثرات سوء طلاق بر کودکان را مناسب رسانه‌ها نمی‌دانند. اما با این حال، بزرگسالانی که به این برنامه‌ها نگاه می‌کنند انتظار دارند تا در مورد جدایی والدین، نقطه نظرات کودکان را بدانند. جالب است

1- John Baker

که حتی در دادگاه‌های خانواده نیز موضوع طلاق به ندرت از دیدگاه کودکان نگریسته می‌شود. موضوع هرچه که باشد، کودکان را نیز شامل می‌شود و آن چه که مسلّم است این است که طلاق، اثرات نامطلوبی بر کودکان می‌گذارند و آنها قادر نیستند به راحتی از عهدهٔ خنثی کردن این اثرات، برآیند.

● جدایی، کار بسیار دشواریست

پیامدهای عاطفی جدایی والدین از یکدیگر می‌تواند تأثیرات نامطلوبی بر رشد ذهنی و اجتماعی کودکان بگذارد. در یک بررسی جامع که در سال ۲۰۰۱ صورت گرفت معلوم شد که کودکان طلاق در آزمون‌های تحصیلی نسبت به سایر کودکان، وضعیت بدتری دارند و از مشکلاتی نظیر، مشکلات رفتاری، انطباق‌پذیری کم، عزت نفس پایین و ضعف روابط اجتماعی رنج می‌برند. گریه کردن‌ها، قشقرق راه انداختن‌ها و بروز رفتارهای نامناسب، و تکانشی و خودمحورانه و نیز عدم توجه به دیگران از نشانه‌های این مشکل بودند اما با این حال، دیدگاه جامعه فعلی به گونه‌ای است که این مشکلات را عمدتاً مشکلات بزرگسالان به حساب نمی‌آورد. البته چنانچه با مشکل طلاق به صورت صحیح و منطقی برخورد شود کودکان، آسیب کمتری خواهند دید و آن را جزو حقیقت تلخ زندگی خواهند دانست.

پژوهشی که اخیراً صورت گرفته است، نشان می‌دهد که امروزه، موضوع طلاق از لحاظ اجتماعی قابل قبول شده است و به نظر می‌رسد که کودکان نسبت به گذشته از این لحاظ کمتر آسیب می‌بینند اما این موضوع بدان معنی نیست



که طـلاق، هیچ گونه درد عاطفـی بر کودکان تحمیل نمی‌کنـد. وقتی ازدواجی در حال تبدیل شـدن به طلاق باشـد بزرگسالان، اغلب، درگیر مشکل خودشان می‌شـوند و مادامی که سـروصدای کودکان بلند نشـود والدین فکـر می‌کنند که موضوع جدایی آنها، برای کودکانشـان مشـکلی نـدارد و کودکان تلاش خواهند کرد که جلوی ناراحتی پدر و مادر خود را بگیرند که البته، چنین نیست.

معلّمـان این قبیل کودکان که خارج از مسـائل داخلی خانوادهٔ آنها بوده اما در مدرسـه به آنها نزدیک هسـتند اغلب از درد عاطفی ایـن قبیل کودکان به خوبی آگاه هستند.

از طرف دیگر، تحقیقات نشـان می‌دهند که احسـاس ناامنی و پریشانی حتی زمانی در کودکان ایجاد می‌شود که والدین آنها در شُرف جدایی هستند.

چنانچـه طلاق والدین، تلخ و ناگوار بوده و موضـوع حضانت از فرزندان حل نشـده باقی بمانـد و والدین کودک، حضانـت را به یکدیگر پـاس بدهند در این صورت، اثرات طلاق بر کودکان، وخیم‌تر خواهد بود. در کشوری مثل آمریکا که حضانت مشـترک رواج بیشتری دارد این مشکل، تقریباً به این اندازه حاد نیست اما در کشـوری مثل ژاپن که حضانت مشـترک، خیلی به نـدرت اتفاق می‌افتد، مشکل، حادتر اسـت. آمار نشان می‌دهد که احتمال گرفتار شدن کودکان طلاق به افسردگی، اعتیاد به الکل و موادمخدر و جنایت، بیشتر از کودکان دیگر بوده و احتمال زیادی وجود دارد که در آینده، خود آنها نیز ازدواج موفقی نداشته باشند.

چگونگی کاهش دادن آسیب‌های ناشی از طلاق

توصیه‌هایی که در این خصوص به افراد می‌شود نسبتاً واضح است. یکی از جنبه‌های مهم این است که فرصت مناسبی برای کودکان فراهم شود تا آنها بتوانند در خصوص جدایی والدین، نظرات خود را ابراز کنند. اما همان طوری که بارها دیده‌ایم والدین، شنوندگان خوبی در این زمینه، نیستند و لذا به نگرانی در کودکان در این خصوص دامن می‌زنند. مشاهده شده است که بعضی از کودکان زمانی که دلواپس جدایی والدین خود هستند نگرانی‌ها و دلواپسی‌های خود را با عروسک‌های خود در میان می‌گذارند!

بنابراین، به والدین توصیه می‌شود که به خاطر کودکان خودشان هم شده احساسات خود را کنار گذاشته و از وارد آوردن صدمه بیشتر به کودکان، خودداری نمایند. به قول یکی از روان‌شناسان آمریکایی، دوست داشتن بچه‌ها، مهم‌تر از متنفر شدن از دست همسر سابق است. متأسفانه، چنین توصیه‌ای زمانی که جدایی والدین از یکدیگر، درد عاطفی زیادی را بر آنها وارد کرده است به فراموشی سپرده می‌شود. برای این که از درد عاطفی کودکان در این زمینه کاسته شود بایستی والدین از سرزنش کردن یکدیگر، خودداری نموده و صرفاً به فکر تسکین درد خودشان نباشند. از طرفی هم اگر والدین صرفاً بر تسکین درد فعلی و آتی کودکان خود باشند از تسکین درد خود، غافل خواهند ماند. لذا، لازم است تعادلی در این زمینه، به وجود آید که طی آن هر دو طرف به آرامش دست یابند. جای بسی خوشبختی است که امروزه یک نهضت بین‌المللی در زمینه ارائه خدمات به این گونه والدین به وجود آمده است که طی آن، والدین می‌توانند از خدمات مشاوره‌ای

در ایـن خصوص، بهره‌مند باشـند کـه در گذشـته چنین چیزی وجود نداشـت.

همهٔ کارهایی که در جهت تسـکین درد والدین و کودکان بعد و قبل از طلاق صورت گیرد بسیار مفید خواهد بود که در این خصوص، رسانه‌ها در تغییر نگرش جامعه در این خصوص، نقش مهمی ایفا بکنند. چنانچه رسانه‌ها در زمینه طلاق و اثـرات نامطلوب آن بـر والدین و فرزندان، نقش خود را به درسـتی ایفا کنند و واقعیت را آن طوری که هسـت به تصویر بکشند شاید بسیاری از مشکلات بشر در این مورد، برطرف بشود.

وقتـی ازدواجی به جدایـی می‌انجامد رابطه جدید به وجـود می‌آید که در آن پـدر یا مادر کـودک، توجه خود را به این رابطه مبـذول می‌دارند و از پرداختن به نیازهـای کودک خود، غافـل می‌مانند. از طرف دیگر، معرفـی کردن ناپدری یا نامادری برای کودک هم بسـیار دشـوار بوده و تهدیدکننده اسـت. بنابراین لازم اسـت در زمینهٔ وارد شـدن به حوزه احساسـات کودک، احتیاط بیشتری صورت گیرد تا او نسبت به والد جدید، عکس‌العمل نادرستی نداشته باشد.

در زمینـه کمک به کودکان طـلاق و ازدواج مجدد والدین، کتاب‌های زیادی به نگارش درآمده‌اند اما متأسفانه، هرقدر بیشتر به آنها رجوع می‌شود آسیب‌های زیادی هم بعضاً به افراد وارد می‌شـود. چون وقتی ازدواجی در شـرف ختم شدن به طلاق بوده و یا رابطهٔ جدیدی در شرف به وجود آمدن باشد انتظار نمی‌رود که طرفین از لحاظ روانی، تعادل داشـته باشـند. شاید بهترین راه از بین بردن اثرات مخرّب طلاق بر کودکان این باشـد که والدین قبل از رخ دادن آن، کودکان خود را از لحاظ روانی کاملاً، آماده کنند.

● کودکان بایستی در کانون توجه باشند

این توصیه که بایستی موقع جدایی به نیازهای کودکان نیز توجه کافی کرد به این معنا نیست که حقوق بزرگسالان در داشتن یک زندگی بهتر و تلاش برای رسیدن به خودشکوفایی و خوشبختی بایستی نادیده گرفته شود. برعکس، منظور این است که والدین در همه حال بایستی به خود و نیازهای کودکان خود، توجه کافی داشته باشند. در واقع آن پدر یا مادری که بعد از جدایی، خود را یک طرفه قربانی ماجرا کرده و صرفاً به نیازهای کودکان خود توجه می‌کنند. احساس گناه دائمی در فرزندان خود، ایجاد می‌کنند. لذا، والدین به موازات در نظر گرفتن کودکان و نیازهای آنها در موقع جدایی، بایستی به نیازهای خودشان نیز رسیدگی کافی به عمل بیاورند. بهترین روش در این خصوص، ایجاد تعادل بین نیازهای خود و کودکان خود می‌باشد. البته برای پدر و مادر واقعی کودک، انجام چنین کاری، طبیعی است اما برای ناپدری یا نامادری، تلاش برای برقراری این موازنه، کار بسیار دشوار نیست. این گونه والدین می‌توانند برای کسب راهنمایی و مشاوره به کتاب‌های مشاوره و خدمات مشاوره‌ای و وب‌سایت‌های مختلف مشاوره مراجعه کنند.

● تشکیل خانواده

به منظور تشکیل یک خانوادهٔ سالم و مستحکم، بزرگسالانِ مسئول بایستی از لحاظ جسمی به اندازهٔ کافی، هر هفته در خانواده حضور داشته باشند. این بدان معناست که زن و مرد بایستی بین کار و خانواده یک تعادل ایجاد بکنند تا بتوانند



آن طوری که باید و شاید در خانه حضور داشته باشند. پند خردمندانه‌ای می‌گوید که **اگر فردا از دنیا بروید شرکت شما فوراً یک نفر را به جای شما استخدام می‌کند اما اگر خانواده، شما را از دست بدهند برای همیشه از دست داده‌اند.** در حقیقت، در بسیاری از موارد، این اتفاق قبلاً می‌افتد و آن زمانی است که نتوانسته‌ای حضور کافی و وافی در خانه داشته باشید و لذا، فرزندان شما، درست بار نیامده‌اند.

بدون تردید تمامی متخصصانی که من آن‌ها را ملاقات کرده‌ام اظهار داشته‌اند که رفاه خانواده و تأمین امنیت و انجام آن واجب بوده و به مراتب مهم‌تر از کار کردن‌های طولانی در اداره و انجام کارهای آن می‌باشد. تا زمانی اعضای خانواده باهم نباشند و وقت خود را دور هم سپری نکنند هرگز به رشد مطلوب نخواهد رسید. بنابراین، لازم است دولت‌ها و اداره‌جات و شرکت‌ها در این زمینه، حداکثر تلاش خود را به عمل بیاورند. چرا که هدف ما، ساختن آینده مطلوب خانوادگی در جامعه است نه صرفاً اقتصاد کشور. چنانچه، خانواده‌ها به طور سالم، رشد بکنند و نسل سالم و کارآمدی تحویل اجتماع بدهند قطعاً جامعه و اقتصاد آن نیز خوب خواهد بود.

زمانی که خانواده‌ها به اندازه کافی خصوصاً در مناسبت‌های مختلف دور هم جمع نمی‌شوند، دلسردی شدیدی از هم در خانواده حکمفرما می‌شود. در بررسی سال ۲۰۰۵ کشور انگلیس، ۷۵٪ از والدین اظهار داشتند که روز تعطیلات برای آنها و خانواده‌شان روز استرس‌زایی است. یکی از روان‌شناسان می‌گوید چنانچه والدین و کودکان به اندازه کافی، وقت خود را باهم نگذرانند فشاری که اعضای آن خانواده از عدم احساس چنین چیزی، متحمل خواهند شد بر تمام جوانب

زندگی آنها، اثر نامطلوب گذاشته و سطح استرس آنها را به طور کلی افزایش خواهد داد. اما در صورت تحقق چنین چیزی، خانوادهٔ آن‌ها، استحکام زیادی خواهد داشت. حال اعضای آن از لحاظ بیولوژیکی به هم مرتبط باشند یا نباشند، استحکام خانواده، تضمین خواهد شد. برای مثال خانواده‌ها نیاز دارند تا به عنوان یک گروه که منافع و فعالیت‌های مشترکی دارند، هویت خود را به دست بیاورند. بزرگسالان هم نیاز دارند تا با تک تک فرزندان خود بدون این که تبعیضی بین آنها قائل بشوند، رابطه تنگاتنگی داشته باشند.



نیازی نیست که برقراری ارتباط تنگاتنگ با تک تک فرزندان به صورت یک فعالیت خاص صورت گیرد بلکه یکی از مهم‌ترین وظایف والدین این است که مثلاً با درگیر کردن فرزندان خود در انجام کارهای روزانه، مهارت‌های ساده زندگی را به آنها منتقل کنند. لازم نیست در انجام چنین کاری، سرعت و عجله



به خرج بدهید بلکه می‌توانید به تدریج این مهارت‌ها را به فرزندان خود بیاموزید.

در انجام این کار نیز بایستی حد اعتدال را رعایت کنید. بودن در کنار فرزندان و گذراندن اوقات خود با آنها به این معنا نیست که همیشه خصوصاً وقتی به اندازهٔ کافی بزرگ شده‌اند، با آنها باشید بلکه به این معناست که وقتی می‌خواهید وقت خود را با فرزندان خود سپری کنید از صحبت کردن با تلفن و چک کردن ایمیل شخصی و انجام کارهای دیگر و غفلت از بودن واقعی با آنها، خودداری کرده و حضور کیفی برای فرزندان خود داشته باشید. رعایت چنین کاری به نفع شما و فرزندان شما خواهد بود.

موفقیت در انجام چنین کاری، تجربهٔ لذت‌بخش و مطلوبی است و خانواده‌ها نیاز دارند تا برنامه‌های دقیقی را در این مورد به مرحله اجرا بگذارند و واضح است که کودکان کم سن و سال دخالت زیادی در امر برنامه‌ریزی برای تحقق این امر، نخواهند داشت و صرفاً والدین و بچه‌های بزرگتر در این خصوص، مسئولیت بیشتری خواهند داشت. اما در تمامی مراحل، مسئولیت هرگونه برنامه‌ریزی‌ها و سیاست‌های معقول در خانواده با والدین خواهد بود. لذا، سعی کنید در این زمینه هم برای فرزندان خود، الگوی خوبی باشید. در فصل دهم این کتاب به این بحث مفصلاً اشاره شده است.

در خصوصِ خانواده‌هایی که در آن، کودکان پیوند خونی باهم ندارند بهترین سیاست این است که این موضوع را تأیید کرده و اگر کودکی موقع ناراحتی بگوید که **تو پدر یا مادر واقعی من نیستی** فوراً آن را با گفتن این که **حق با شماست**، تأیید کرده و سعی نکنید به زور، خود را جایگزین پدر یا مادر واقعی آنها بکنید.

بلکه به آنها بگویید که **بله، حق با شماست اما در حال حاضر، من در زمینه تربیت شما، مسئولیت دارم**. تمامی متخصصان امر بر این عقیده هستند که مسئولیت اصلی تربیت فرزند با پدر و مادر واقعی بوده و ناپدری و نامادری در وهله دوم، مسئولیت این کار را بر عهده دارند.

اگر قرار باشد که بسیاری از کودکان مجبور باشند وقت خود را با دو خانواده یعنی خانواده اصلی و خانواده والدین رضاعی سپری کنند بهتر است این خانواده در زمینه‌های مختلف تربیتی مثل وقت خواب و رفتارهای درست و غیره با یکدیگر هماهنگی داشته باشند.

برنامه‌ریزی‌هایی که برای ملاقات صورت می‌گیرند نیز بسیار حائز اهمیت بوده و لازم است طوری انعطاف‌پذیر باشند تا بچه‌ها به راحتی بتوانند در صورت لزوم والدین اصلی خود را ملاقات کنند. در غیر این صورت، تبعات ناگواری برای کودکان خواهد داشت.

بله، درست کردن یک خانواده بایستی به این نحو، صورت گیرد. در تغییر و تحول بیست و پنج سال گذشته، نیازهای بزرگسالان، کانون توجه بوده و به نیازهای کودکان خصوصاً موقع جدایی والدین، توجه زیادی نمی‌شده است. حال آن که ضرورت دارد در صورت تصمیم به جدایی، به نیازهای کودکان نیز توجه داشت و قبل از هرگونه تصمیم‌گیری در این زمینه، آنها را از موضوع جدایی، آگاه کرده و آمادگی لازم برای پذیرش موضوع را در بچه‌ها ایجاد کرد.

چه بخواهیم چه نخواهیم خانواده، جایی است که فرزندان ما در آن رشد می‌کنند و نسل آینده را تشکیل می‌دهند. خانواده جایی است که در آن، والدین و



سایر بزرگسالان در هویت‌یابی احساس امنیت و عزت نفس و کسب توانایی لازم برای سازگاری با دیگران و کسب مهارت‌های زندگی فرزندان، مسئول هستند. و در یک کلام، خانواده جایی است که فرزندان ما در آن متولد می‌شوند و بعد از رشد و رسیدن به بلوغ، خود، نسل دیگری را تشکیل می‌دهند. پس بایستی حداکثر تلاش خود را برای تربیت فرزندانی سالم به عمل بیاوریم.

اصلاح سبک زندگی خانوادگی
✓ بدانید که فرزندپروری، سرگرمی نیست بلکه یک کار تمام وقت است. اگر قادر به انجام چنین کاری نیستید و یا بخشی از آن را می‌توانید انجام بدهید بایستی به خاطر عدم حضور خود، جایگزینی برای خود تعیین کرده و مسأله را به این شکل جبران کنید. اما بدانید که برای فرزندپروری مطلوب و تأمین رفاه مادی و روانی او، هیچ کسی مثل پدر و مادر نیستند. لذا، مسئولیت این امر را حتی‌الامکان خودتان برعهده بگیرید.
✓ این دیدگاه منسوخ را که تقاضای رسیدگی کمتر به فرزندان و کسب درآمد و پایگاه اجتماعی بالاتر را به افراد القاء می‌کند کنار بگذارید. فرزندپروری از همه چیز مهم‌تر بوده و رسیدگی مطلوب به کودک، مستلزم هزینه‌های مادی و غیرمادی بسیار است.
✓ درست کردن خانواده یک مسئولیت مشترک بین زن و شوهر است. در مورد آن با شریک زندگی خود صحبت و تعادل لازم در این زمینه را ایجاد کنید.
✓ بدانید زن و مرد در زمینه فرزندپروری هرکدام نقاط ضعف و قوت خاص خود را دارا هستند لذا، در این خصوص با یکدیگر حرف زده و به نقطه تعادل برسید.

اصلاح سبک زندگی خانوادگی
✓ بدانیـد که خانواده‌ها نیاز دارند تا اوقات خود را در کنار هم به خوبی سـپری کننـد. نگذاریـد کار امرار معاش خانواده بر این امر، غالـب آید. برای تحقق این امر می‌توانید: ✗ دور هم غذا بخورید. ✗ باهم به بیرون رفته و از دوستان و اقوام دیدن کنید. ✗ باهم به خرید و قدم‌زنی بروید. ✗ باهم به بازی و سرگرمی مشغول شوید.
✓ تا جایی که می‌توانید موضوع کار را از موضوع خانواده جدا کرده و مشکلات سرکار را به خانه نیاورید.
✓ بدانید که کودکان شما به توجه خاص شما به آنها نیاز دارند از این امر، غافل نباشید.
✓ اوقات خود را با کودکان سپری کردن لزوماً مستلزم صرف پول نیست. این کار می‌تواند با کمک کردن به فرزند، موقع نیاز، انجام گیرد.
✓ اگـر می‌بینید کـه گذراندن اوقات خودبا فرزندان برای شـما دشـوار بوده و یابرایتان پاداش‌دهنده نمی‌باشد در مورد رشد کودک، مطالب زیادی بخوانید.
✓ بدانید که علاوه بر گذراندن اوقات با فرزندان خود، نیاز دارید تا زمانی را هم با شریک زندگی‌تان سپری کنید.
✓ بدانید که علاوه بر فرزندان، والدین نیز از بودن با فرزندان خود لذت می‌برند.
✓ همان طوری که مری پیفر[1] در کتاب خود تحت عنوان **"پناه یکدیگر باشید"** می‌گوید عمل کنید و آن این که: **تا قادر هستید یکدیگر را دوست داشته باشید.**

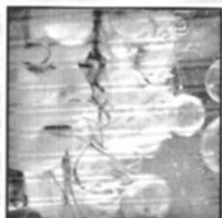
1- Mary pipher



چگونه می‌توان درد جدایی و طلاق را تا سرحد ممکن، کاهش داد
✓ پدر و مادر دو شخصیت مهم در زندگی هر کودکی هستند. در صورت امکان، بهتر است والدین از هم جدا نشوند. اگر زندگی مشترک‌تان دچار مشکل شده است تا دیر نشده اقدامی در این زمینه به عمل بیاورید. برای این منظور می‌توانید به خدمات مشاوره، مطالعه‌های کتاب‌های مفید در این زمینه رجوع کنید.
✓ اگر زندگی مشترک‌تان به هیچ وجه اصلاح‌پذیر نیست در این صورت، کاری کنید تا کودکان شما از اثرات سوء طلاق در امان باشند.
✓ حضانت از فرزندان را به نحو احسن، تعیین کنید و تربیتی اتخاذ کنید تا والد دیگر نیز به طور مرتب و منظم فرصت ملاقات بچه خود را داشته باشد.
✓ اگر به تنهایی از کودکان خود مراقبت می‌کنید و شاغل نیز هستید سعی کنید فرد مطمئنی از کودک شما در غیاب شما پرستاری کند.
✓ اگر والد مجردی هستید که در شُرف انتخاب همسر هستید او را به کودک خود معرفی کرده و درباره‌اش با او حرف بزنید.
✓ اگر قرار است ناپدری یا نامادری بشوید، خودتان را برای این کار، آماده کرده و بدانید که کارتان از کار پدر یا مادر اصلی بسیار دشوارتر است.

موارد‌ی که لازم است با شریک زندگی خود، در میان بگذارید
✓ در مـورد موضوعات مهم و اساسـی زندگی‌تان با او صحبت کنید و اگر در مورد داشـتن بچه با او حرف می‌زنید بهتر اسـت موارد زیر را با او در میان بگذارید:
✓ این که به دنبال داشتن چند بچه در زندگی هستید.
✓ این که چه موقعی می‌خواهید بچه‌دار شوید.
✓ این که طرفین چطور باید به کودکان خود، توجه شایسـته و بایسته‌ای را به عمل بیاورند.
✓ این که در هریک از مراحل رشد، چه انتظاری از کودک خود دارید.
✓ این که نظر شما در مورد درست یا نادرست بودن یک رفتار، چیست.
✓ این که شیوه فرزندپروری شما چگونه است.
✓ این که چگونه باید به تقسیم کار پرداخت.










فصل ششم

چه کسی باید از بچه‌ها مراقبت کند؟

اگر جنگ زنان بر سر تساوی حقوق با مردان همچنان ادامه داشته باشد تردیدی نیست که پیامد حاصله از انقلاب فرهنگی سالیان سال ادامه خواهد داشت. ساختارهای خانواده در حال حاضر عوض شده است و شاغل بودن مادران، هنجار به حساب می‌آید. امروزه، بیش از نیمی از جمعیت زنان کشورهای پیشرفته، شاغل هستند. آمار سال ۲۰۰۴، این تعداد را بین ۸۰٪ در فرانسه و ۴۰٪ در یونان را نشان می‌دهد و نشان می‌دهد که این تعداد، روز به روز در حال افزایش است.

وقتی مادرها به صورت گسترده شاغل شدند علم به نقش بسیار مهمی که آنها قرن‌های متمادی در خانه ایفا می‌کردند، پی برد. دانشمندان علم عصب‌شناسی اکنون به خوبی واقف هستند که تعداد کثیری از ارتباطات عصبی مغز کودک در



سه سال نخست زندگی او شکل می‌گیرد و این شبکه عظیم عصبی با سرعت حیرت‌آوری در سراسر دوران کودکی رشد می‌کند. این رشد، خصوصاً در بخش کرتکس قدامی، بیشتر است که با کارهایی نظیر: تمرکز، خویشتن‌داری، همدلی و برنامه‌ریزی مرتبط است.

تبدیل شدن کودک از موجودی درمانده که بایستی در آغوش مادر پناه بگیرد به عضو متمدن جامعه قطعاً توسط چیزهایی صورت می‌گیرد که در این سال‌ها برای او رخ می‌دهد. لذا، یکی از سؤال‌های بسیار مهمی که ما بایستی از خود به عنوان پدر یا مادر بپرسیم این است که وقتی دوران سه سال نخست زندگی کودک، این قدر مهم و حیاتی باشد پس، زمانی که پدر و مادر هردو شاغل باشند، رسیدگی و مراقبت از کودک به عهدهٔ چه کسی است؟

مراقبت از کودک به چه دلیلی صورت می‌گیرد به خاطر عشق و علاقه یا پول؟ به دو روش می‌توان به این سؤال، پاسخ داد. می‌توانید به دیدگاه خود کودکان تأکید کرده و آن چه را که آنها در سنین مختلف نیاز دارند در نظر بگیرید و یا بر خود و نیازهای خود، تأکید کرده و بگویید که جنبه اقتصادی برای من اهمیت زیادی دارد. به نظر من موفقیت یک نظام به توجه شایسته به هر دو مورد، بستگی دارد.

کشورهایی که به نظر می‌رسد حداکثر تلاش خود را در این زمینه به عمل می‌آورند، کشورهای موفقی باشند. در بسیاری از کشورهای اروپایی امر مراقبت از کودک به نحو مطلوبی صورت می‌گیرد که کشورهایی مثل سوئد و فنلاند ازجمله این کشورها هستند.

از طرف دیگر، در کشورهایی که در آنها انتظار می‌رود که زنان از لحاظ سنتی شاغل نبوده و در خانه به کار خانه‌داری و تربیت فرزند مشغول باشند، وضع این طور نیست. با کمال تعجب، در کشورهایی مثل ژاپن، آمریکا و انگلیس که در اواخر قرن گذشته ناگهان زنان به شکل گسترده‌ای به شاغل شدن رو آوردند دولت این کشورها توانست بین شاغل بودن زنان و رسیدگی به کودکان تعادلی را ایجاد بکند. این کشورها، با ایجاد مهدهای کودک توانستند این شکاف را پر کنند.

با بررسی وضع آشفته مقررات آمریکا که در دو سال گذشته صورت گرفت معلوم شد که در این کشور بنا به ساختار سیاسی، تمرکز دولت بیشتر بر کمیت زندگی افراد، نه بر کیفیت زندگی آنهاست. بررسی پیشرفت کشور ژاپن نشان داد که قوانین و مقررات خشک و انعطاف‌ناپذیر این کشور در زمینه استخدام، باعث می‌شود که زنان از بین مادر شدن و شاغل شدن یکی را انتخاب بکند. در کشور انگلیس نیز علی‌رغم تحسینی که بابت سرمایه‌گذاری اخیر در مورد زنان صورت گرفته است به خاطر رسیدگی ضعیف به آنها و بالا بودن هزینه‌های نگه‌داری از کودکان در مهدهای کودک، مورد انتقاد قرار گرفته است و در خصوص کشور آلمان این که این کشور در زمینه رسیدگی و مراقبت از کودکان در مقایسه با سایر کشورهای اتحادیه اروپا یک کشور جهان سومی محسوب می‌شود.

به نظر می‌رسد برای سیاستمداران موفق دنیا این امر، اولویت زیادی داشته باشد که بتوانند بین منافع کارفرمایان و منافع والدین شاغل، تعادلی را ایجاد کنند که اکثر آنها به این امر، توجه دارند، اما توجه کمتری به منافع کودکان کم سن و سال صورت می‌گیرد.



بهای نازل نگه‌داری از کودکان

این بدان معنا نیست که اهمیت اقتصادی و سیاسی نگه‌داری از کودکان مورد غفلت قرار گیرد. بلکه این حرف بدین معناست که این موضوع می‌تواند به حل مشکل اقتصادی ناشی از کاهش میزان تولد نوزاد منجر گردد. چنانچه زن در انتخاب بین داشتن بچه و رفتن به سر کار معلّق باشد و اگر زن، زن تحصیل‌کرده نیز باشد در این صورت ترجیح خواهد داد که سر کار رفته و قید بچه‌دار شدن را برای همیشه بزند. برای مثال در کشور آلمان، بسیاری از زنان تحصیل‌کرده ترجیح می‌دهند که بچه‌ای نداشته باشند تا این که بچه داشته باشند اما نتوانند به او برسند و لذا، اَنگ مادر نامهربان را با خود به همراه داشته باشند. گماردن کسی برای مراقبت از فرزند، برحسب تولید ناخالص ملی از اهمیت اقتصادی زیادی برخوردار است. درآمد زنان شاغل و مالیاتی که آنها پرداخت می‌کنند به رشد اقتصادی کمک بزرگی می‌کند. در واقع، زنان شاغل در بسیاری از کشورهای توسعه یافته در بیست سال گذشته در رشد اقتصادی کشورشان نقش بسزایی داشته‌اند.

سیاستمداران قرن بیستم مدعی بودند که آموزش جهانی توانست کودکان فقیر را از خیابان‌ها جمع کرده و با نجات آنها از فقر، زمینه تحصیل‌شان را فراهم بکند که در این زمینه، مراکز نگه‌داری از کودکان نقش بسزایی ایفا نمودند. اما در این جا، لازم است سیاستمداران درک خود از فرزندپروری موفق را اصلاح بکنند. چرا که جمع‌آوری کودکان فقیر از خیابان‌ها و نگه‌داری آنها در مراکز نگه‌داری کودک لزوماً به بهبود شانس زندگی آنها منجر نشد. برای این منظور

بایستی نیروهای این مراکز، تعلیم دیده بوده و منابع مالی کافی به آنها اختصاص داده شود. در بعضی از کشورهای دنیا مثل کشور فنلاند مراقبین کودک بایستی در سطح بالایی از تحصیل قرار داشته و ساختمان‌ها و تجهیزات و امکانات این مراکز نیز بایستی در وضع مناسبی قرار داشته باشند.

متأسفانه، کشورهایی که صرفاً به نیازهای کارفرمایان و والدین شاغل توجه دارند به ندرت به موفقیت لازم می‌رسند. اگر دولتمردان توجه شایسته‌ای به نیازهای کودکان مبذول داشته و همهٔ مردم این تصور را نداشته باشند که کار مراقبت از کودک یک کار آسان و غیرتخصصی است در این صورت، موفقیت مطلوب به دست خواهد آمد. کشور انگلیس در حال حاضر تنها کشوری است که پیشگام توجه به کودکان پیش دبستانی و سایر کودکان به نازل‌ترین قیمت می‌باشد.

در این کشور، امر مراقبت از کودکان در مراکز نگه‌داری از کودکان و مهدهای کودک به نازل‌ترین قیمت صورت می‌گیرد و از ساختمان‌های استاندارد و نیروهای واجد شرایط حتی‌المقدور استفاده می‌شود. در مراکز نگه‌داری از کودکان مثل هر جای دیگری، شخص انتظار دارد که در مقابل پرداخت پول بیشتر، سرویس بیشتری نیز دریافت بکند. لذا همین امر، اقتضا می‌کند که در این مراکز، از نیروهای واجد شرایط استفاده شود.

● توجه مضاعف به کودکان

از طرف دیگر، توجه بیش از اندازه و مضاعف به کودکان نیز آسیب‌زاست.



یکی از آزمایشات عصب‌شناسی در دهه ۱۹۸۰ نشان داد که موش‌هایی که در یک محیط بسیار جذاب و محرک، پرورش یافته‌اند نسبت به موش‌هایی که در یک محیط کسل‌کننده پرورش‌یافته بودند، باهوش‌تر هستند. در میان والدین بسیار رقابت‌طلب، این تمایل شدید وجود دارد که کودکانشان نسبت به کودکان دیگر، بسیار متفاوت باشند و به همین خاطر سعی می‌کنند تا محیط زندگی آنها را بسیار محّرک کنند تا آنها هرچه بیشتر و بیشتر به رشد مطلوب برسند.

در حالی که فراهم آوردن امکانات بیش از اندازه و توجه مضاعف به کودکان هم به اندازهٔ عدم فراهم آوردن امکانات و عدم توجه به آنها، آسیب‌زاست.

در حال حاضر در ایالات متحده آمریکا، مهدهای کودک وجود دارند که همه نوع امکانات را برای کودکان مهیا می‌کنند. حتی برای کودکان زیر سه سال نیز دوره‌های آموزش زبان، ریاضی و منطق و موسیقی تدارک می‌بینند! در صورتی که فشار آوردن به کودکان برای یادگیری آنها در این سن و سال، بیشتر از جنبه‌های سودرسانی، جنبه‌های آسیب‌رسانی دارد. تحقیقات صورت گرفته در مونترال در سال ۲۰۰۵ نشان می‌دهد مادرانی که در این خصوص سرمایه‌گذاری کرده بودند کودکانشان دچار مشکلات عاطفی و روانی شده و سازگاری اجتماعی خود را از دست داده بودند. به همین خاطر در توجه و رسیدگی به کودکان نیز همواره بایستی حد اعتدال را رعایت کرده و از هرگونه افراط و تفریط پرهیز نمود.

هم چنین هیچ گونه مدرک علمی وجود ندارد تا نشان دهد که بیش محرّکی می‌تواند زمینه‌ساز باهوش شدن نوزاد را فراهم بیاورد. اما کم محرکی و نداشتن محّرکی کافی می‌تواند زمینه‌ساز بدبختی نوزاد باشد. توصیهٔ متخصصان امر در

این خصوص به والدین است که هرگز کودکان خود را در معرض بیش محرکی یا کم محرکی قرار ندهید بلکه سعی کنید حد اعتدال را در این زمینه رعایت کنید. پژوهش اخیر نشان می‌دهد که محرومیت کودک از محرک‌ها قطعاً می‌تواند به رشد مطلوب مغزی آسیب برساند و از طرف دیگر، بیش محرکی هم قطعاً و لزوماً نمی‌تواند برای رشد مغزی، مطلوب باشد بلکه برای رشد بهینه فرد، حد بهینه‌ای از محرک لازم است که کمتر یا بیشتر از آن، آسیب‌زا خواهد بود. در خصوص کودکان کم سن و سال این که هر قدر محیط زندگی آنها طبیعی‌تر باشد، زندگی خانوادگی آنها نیز بهتر خواهد بود.

● هیچ جا، جای خانه را نمی‌دهد

در سال‌های نخستین زندگی کودک، چهره‌ها و مکان‌های آشنا برای او، اهمیت زیادی دارد. موقع آرام کردن، خواباندن و ایجاد عادات غذاخوری و موقع برقراری ارتباط، دلبستگی، اهمیت بسیار زیادی برای کودک ایفا می‌کند. نظر تمامی متخصصانی که من تا به حال ملاقات کرده‌ام این بوده است که در صورت امکان، مراقبت والدینی از کودک بایستی در بهترین حالت ممکن، خصوصاً در هیجده ماه نخست زندگی کودک، صورت گیرد. مطالعات روان‌شناسان رشد، نشان داده است که "**نقشهٔ داخلی**" کودک عمدتاً در طول این دوران شکل می‌گیرد.

مدارک متخصصان علوم عصب‌شناسی نیز این موضوع را تأیید کرده است. طبق این مدارک، در طول این دوران، رابطه عصبی در تمامی قسمت‌های



کورتکس پیش‌قدامی، شـدیداً در حال افزایش است. از آن جایی که مغز انسان، فوق‌العاده حالت پلاسـتیکی دارد و شـکل‌گیری روابط در سراسـر دوران کودکی صورت می‌گیرد لذا به نظر می‌رسـد که عشـق و محبت دوطرفه در اوایل زندگی کودک در داشتن یک زندگی متعادل و رضایت‌مند در آینده، نقش بسزایی داشته باشد. مراقبت از یک کودک خردسال، تعهد بالایی می‌طلبد که والدین، بیشترین سـرمایه‌گذاری را در این زمینه بایستی انجام بدهند. مادران که به طور هورمونی بـه این کار، گرایش دارند معمولاً کار فرزندپروری را نسـبت به پدران، آسـان‌تر می‌یابند، هرچند که پدرانی هم یافت می‌شوند که این کار را به صورت شجاعانه و قهرمانانه انجام می‌دهند.

از طـرف دیگر، بعضی از والدین می‌بینند کـه نمی‌توانند کار تمام وقتی برای خود، داشـته باشـند. در صرف‌نظر کردن از بخشی از درآمد خانواده به مدت چند سـال خصوصاً در دو سـال اول زندگی کودک، اشـارات مالی نهفته است. بعضی دیگـر از والدین نیز می‌بینند که نمی‌توانند از عهدهٔ تغییر سـبک زندگی بربیایند. لذا، کار و تحصیل آنها، آنها را از رسیدگی تمام وقت به کودکان بازمی‌دارد و این در حالی است که می‌بینند که در دور و بر خود، کسی را هم ندارند تا در غیاب آنها از کودکانشان مراقبت بکنند. به همین جهت، دچار افسردگی شده و ثبات ذهنی خود را از دست می‌دهند. والدینی هم که ثبات ذهنی و روانی خود را از دست داده باشند صلاحیت رفع نیازهای کودکان خود را نخواهند داشت.

در این جور موارد، موضوع این اسـت که شخص چگونه می‌تواند در حالی که هنـوز حداکثر زمان ممکنه را برای نگه‌داری کودک خود سـپری می‌کند مسـأله

مالـی و روانـی خود را حل بکند. کار نیمه وقت گرفتن، تقسـیم کار کردن، کار را در منزل انجام دادن و یا ساعات کاری را انعطاف‌پذیر کردن، بهتر از آن است که پدر یا مادر در زندگی کودک تقریباً هیچ گونه حضوری نداشـته باشد. برای مقابله با افسـردگی، راه‌های دیگـری هم وجود دارد که همراهی بزرگسـالان و فراهم آوردن محرک‌هـای روانـی از طریـق والدینی که در همسـایگی زندگی می‌کنند ازجمله آنهاسـت. این که تأکید می‌شود بهتر است والدین زمان زیادی را در خانه با فرزندان خود سـپری کنند به این معنا نیسـت که آنها را در خانه، حبس بکنند. چرا که نوزادان و کودکان کم سـن و سـال به هوای تازه و فرصتی برای آمیختن بـا کودکان دیگـر دارند که این‌ها کمک می‌کند تـا او در برابر بیماری‌های دوران کودکی، مصونیّت لازم را به دست بیاورند.

تحقیقات نشان داده‌اند که حدوداً از سن سه سالگی، کودکان از گسترش افق دید خود که منجر به افزایش یادگیری آنها می‌شـود بهره‌مند می‌شـود و این امر، زمانی محقق می‌شـود که زندگی بیرون از محیط خانواده نیز تجربه کرده باشند. هر قدر سـن کودک، زیاد باشـد بـه همان اندازه از دور بـودن از محیط خانواده و کشـف محیط پیرامون، احسـاس رضامندی خواهند کرد. البته، بعضی از مواقع، نظیر موقع غذا خوردن با اعضای خانواده، انجام کارهای روزانهٔ منزل، گفتگوهای سر میز غذا برای کودکانی که به سن نوجوانی رسیده‌اند بسیار اهمیت داشته و در رشد آنها نقش بسزایی دارد.



● یافتن جانشینی برای پدر یا مادر

وقتـی والدین نمی‌توانند در خانه، حضور داشـته باشـند یکـی از راه‌های حل این مشکل این است که یک مراقب نیمه وقت یا تمام وقت برای فرزندان خود، اسـتخدام بکنیم. برای این منظور می‌توان از مراقبین کودکی که در محل زندگی خود از فرزندان شما مراقبت می‌کنند و یا از مراقبینی که در خانه شما از فرزندتان مراقبت می‌کنند اسـتفاده کرد که البته دسـته دوم چون معمولاً افراد دوره‌دیده و واجد شـرایطی هستند لذا، اسـتخدام آنها هزینه زیادی دارد. بعضی وقت‌ها هم مادربزرگ‌ها حاضرند کار نگه‌داری از فرزندان شـما را بـه عهده بگیرند. البته در قدیم، چنین روشـی، کارآمد بوده اما تحقیقات اخیری که در آمریکا و انگلسـتان صورت گرفت نشـان داد که موفقیت این روش نسبت به استخدام یک مراقب به مراتب کمتر است.

مشـکل عمده‌ای که اسـتخدام مراقب کودک در پی دارد این است که والدین کـودک نگران هسـتند که مبادا از کودک آنها، مراقبت کافـی به عمل نیاید و اگر ببینند که کودک‌شـان، رضامندی زیادی از مراقب خود ندارد بسیار وحشت‌زده و نگران می‌شـوند. چرا که احسـاس نیاز به مراقبت از کودک، یک احساس بسیار قوی مادرانه اسـت کـه در صورت عدم تأمین آن توسـط مراقب کودک، مادران آنها واکنش هیجانی شـدیدی از خود نشان می‌دهند. بنابراین، لازم است در این زمینـه، اعتماد دوطرفه برقرار گردد و طی آن مـادر کودک به مراقب او و مراقب بـه مادر کودک، اعتماد و اطمینان دوطرفه‌ای داشـته باشـند و چنانچه اضطراب یا نگرانی در این مورد باشد بایسـتی هرچه سریع‌تر برطرف گردد. اگر کودک، از

مراقب خود اصلاً راضی نباشد بایستی بلافاصله اقدام اساسی در این خصوص صورت گیرد.

بسیاری از والدین برای مراقبت از کودکان خود، ترجیح می‌دهند از موسسات نگه‌داری کودک استفاده کنند. مهدهای کودک و مراکز نگه‌داری از کودکان پیش دبستانی و دبستانی این امر را حتی در طول تعطیلات مدرسه هم انجام می‌دهند. بنابراین به نظر می‌رسد این مراکز به دلیل نظارتی که مرتباً از آن‌ها به عمل می‌آید برای نگه‌داری از کودکان محل مناسبی باشند. اما در این جا، سؤال بسیار مهمی هم مطرح است و آن این که این موسسات چگونه می‌توانند آن ثبات و امنیت و حساسیت و رسیدگی‌های انسانی و شخصی که در خانه توسط مراقب کودک از کودک به عمل می‌آید را برای او تأمین بکنند؟

از تولد تا سه سالگی
بحث انگیزه دورهٔ مراقبت از کودک

هر قدر سن کودک، کم باشد به همان اندازه، بحث از مراقبت از او نیز داغ‌تر و حساس‌تر می‌شود. یک مهدکودک خوب برای مراقبت از کودکان کم سن و سال، مهدکودکی است که بتواند تا جایی که ممکن است حکم خانه را برای کودک، داشته باشد. اما والدین همیشه نمی‌توانند چنین مهدکودک ایده‌آلی را پیدا بکنند. تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که چنانچه مراکز نگه‌داری از کودکان نتوانند کار خود را به درستی انجام بدهند مشکلات عاطفی و رفتاری زیادی را در کودکان به وجود می‌آورند.

علی‌رغم تلاش‌های زیادی که جهت مقابله با این یافته صورت گرفته است اما این مقابله، نتوانسته است این یافته علمی را خنثی بکند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۴ در انگلستان به هزینه دولت صورت گرفت معلوم شد که حتی مهدهای کودک استاندارد و بسیار با کیفیت نیز نمی‌توانند جای مراقبت والدینی را بگیرند. این مطالعه هم چنین معلوم ساخت که بسیاری از کودکان کم سن و سالی که حتی در مهدهای کودک بسیار عالی نگه‌داری می‌شده‌اند به مشکلات رفتاری از قبیل جامعه‌ستیزی، مبتلا شده‌اند و از روحیه تعاون و همکاری کمتری برخوردار بوده و کمتر از قوانین و مقررات، اطاعت می‌کنند.

متأسفانه، تاکنون، تحقیقات اندکی در خصوص اثرات هیجانی این گونه مراکز بر روی کودکان موجود بوده است به این دلیل که این اثرات به آسانی قابل اندازه‌گیری نیستند. بسیاری از تحقیقاتی که در این زمینه صورت گرفته است بیشتر مبتنی بر اثرات این مراکز بر پیشرفت تحصیلی کودکان بوده است که در این زمینه نمی‌توان گفت مراکز مراقبت از کودکان اثرات معکوسی بر پیشرفت تحصیلی کودکان داشته است بلکه از طرفی می‌توان گفت که این مراکز وضع تحصیلی کودکان را خصوصاً در سال‌های اول دورهٔ ابتدایی، بهبود نیز بخشیده است. همان طوری که قبلاً نیز اشاره کردم نتیجه‌گیری خود من در این خصوص که ناشی از مطالعهٔ بررسی‌های بین‌المللی است این است که هیچ جا مثل خانه نمی‌تواند در امر مراقبت از کودک، نقش موثری ایفا بکند. این موضوع خصوصاً در مورد نوزادان و کودکان کم سن و سال بسیار صادق است.

بنابراین، بر اساس تحقیقات صورت گرفته، حتی مهدهای خوب برای

کودکان هم نمی‌تواند جای خانه را برای آنها پر بکند. اما زمانی که کودکان به سن حدوداً سه سالگی پا می‌گذارند موضوع یک کمی متفاوت می‌شود. تحقیقات بین‌المللی در این زمینه نشان می‌دهند که کودکان تقریباً سه ساله از سپری کردن چند ساعت از روز در مهدهای کودک خوب و با کیفیت، بهره زیادی می‌برند. بر اساس شرایط فرد و کیفیت شخصیت والدین و بچه‌های آنها و بر اساس کیفیت مهدکودک، یک دوره یک تا سه ساله در مهد، بهترین دوره است. اما روند تاریخی و بین‌المللی این بوده که کودکان، مهدکودک را از سن سه سالگی شروع بکنند. به جز در کشور فرانسه، که کودکان از دو سالگی به مهد می‌روند.

سه تا شش سالگی
دورهٔ پرداختن به کیفیت زندگی کودکان پیش دبستانی

در مرحلهٔ پیش‌دبستانی، موضوع بحث‌انگیز دیگری مطرح می‌شود و آن این که آیا کودکان شش ساله در امر یادگیری از رویکرد **"کودک‌محوری"**، بیشتر بهره می‌گردند یا از **آموزش رسمی زودرس**؟ بسیاری از متخصصان کودک بر رویکرد کودک‌محوری تأکید می‌کنند در صورتی که بسیاری از غیرمتخصصان و سیاستمداران اغلب بر آموزشی تأکید دارند که شبیه آموزش رسمی در مدرسه باشد. والدین هم در این خصوص، مردد بوده و نمی‌دانند که بایستی چه کاری بکنند. از یک طرف، آنها، خوشحالی کودکان خود را می‌خواهند و لذا، دوست دارند که کودکانشان در مهدهای کودک به بازی پرداخته و از زندگی لذت ببرند



و از طرف دیگر، می‌ترسند که وقت تلف کردن کودک در مهدهای کودک باعث می‌شود که آنها نتوانند در امر تحصیل، موفقیت زیادی به دست بیاورند و لذا، می‌ترسند که فرزندانشان در دنیای رقابتی در امر تحصیل از دیگران عقب بمانند. بنابراین، سوال این است که در این مرحله از زندگی کودک چه باید کرد؟

در بسیاری از کشورهایی که در آنها آموزش پیش ابتدایی به صورت سنتی سال‌های زیادی است که در حال اجرا شدن است رویکرد کودک‌محور یک امر عادی و طبیعی است. در این کشورها، از علاقه و از بازی کودکان به عنوان نقطه شروعی برای گفتگو، ایفای نقش، داستان‌گویی، آموزش هنر و موسیقی استفاده می‌کنند و از فعالیت‌های مربوط به بزرگسالان، گاه و بیگاه برای رشد مهارت‌های شنیداری و درک اعداد و غیره استفاده می‌شود. هم چنین در این کشورها بازی در هوای آزاد و یادگیری از طبیعت، نقش مهمی ایفا کرده و آموزش مهارت‌های اصلی مثل خواندن و نوشتن قبل از رفتن کودک به مدرسه و قبل از شش یا هفت سالگی او شروع نمی‌شود.

از طرف دیگر، در کشورهایی چون آمریکا، ژاپن و انگلیس که در آن‌ها نظام آموزشی، آزمون محور بوده و توجه زیادی به رعایت استانداردهای آموزشی دارند بسیاری از کودکان زیر شش سال برای یادگیری خواندن و نوشتن و حساب کردن، تحت فشار هستند. چنین چیزی خصوصاً در انگلیس، بسیار چشمگیر است. کشوری در آن، کودکان از نظر تاریخی، آموزش رسمی را از سنین پایین شروع می‌کنند. تلاش‌هایی که برای برداشتن چنین سیستمی در این کشور صورت گرفته، بی‌فایده بوده است چرا که فرهنگ ملّی این کشور از شروع

زودرس آموزش رسمی همواره حمایت کرده است.

هیچ گونه مدرکی که ثابت بکند شروع زودرس آموزش رسمی می‌تواند به نفع کودکان باشد وجود ندارد. برعکس، بسیاری پیشنهاد می‌کنند که آموزشِ کودک‌محور می‌تواند در درازمدت به نفع کودکان باشد. تمام پژوهش‌های صورت گرفته حاکی از آن است که گفتگو با کودک در مورد علاقه او و بازی در هوای آزاد، گوش دادن به سرود خوب، آشنایی با اصوات به شیوهٔ بازی کردن، همگی بر شیوه یادگیری از طریق قلم و کاغذ، در سنین زیر سه سال، برتری دارند. مقایسه بین‌المللی نشان می‌دهد که کشورهایی که از این رویکرد آموزشی استفاده می‌کنند نسبت به کشورهایی که از رویکرد قلم و کاغذ برای یادگیری مهارت‌های اصلی خواندن و نوشتن و محاسبه کردن استفاده می‌کنند در حالی که کودک هنوز زیر شش سال می‌باشد، موفقیت بیشتری دارند، در کشورهایی مثل سوئد و فنلاند که در آن‌ها آموزش رسمی قبل از سن هفت سالگی شروع نمی‌شود به لحاظ سنتی نسبت به سایر کشورها از نظیر پیشرفت سوادآموزی در صدر کشورها قرار دارند. هم چنین در این کشورها شکاف آموزشی زیادی بین کودکان غنی و کودکان فقیر یا بین دختران و پسران وجود ندارد.

علاوه بر این، رویکرد آموزشی کودک محور و شروع دیررس آموزش رسمی به نظر می‌رسد از لحاظ رفتاری، منافع بسیار زیادی برای کودکان دربرداشته باشد. در مقایسه‌ای که در سال ۲۰۰۳ در کشور انگلستان بین کودکان شش ساله این کشور و دانمارک و فنلاند صورت گرفت معلوم شد که کودکان اسکاندیناوی

نسبت به کشور انگلیس از تمرکز و فراخنای توجه[1] زیادی برخوردار بوده و مشکلات رفتاری کمتری نسبت به کودکان این کشور دارند.

به نظر می‌رسد بهتر این باشد که وقتی کودکان پا به مهدهای کودک می‌گذارند در حالی که از لحاظ زبانی و مهارت‌های شنیداری و تجربیات دست اول، خیلی قوی نیستند به جای استفاده از رویکرد قلم و کاغذ برای آموزش مهارت‌های اصلی خواندن، نوشتن و محاسبه کردن از رویکرد کودک‌محور استفاده شود که در آن از بازی در هوای آزاد و آموزش اصوات از طریق بازی و غیره استفاده می‌شود.

از طرف دیگر، آموزش پیش دبستانی، چه کودک‌محور باشد چه نباشد چند ساعتی بیش در روز ادامه نمی‌یابد لذا، پژوهش نشان داده است که حداقل برای کودکان سه تا چهار ساله، بیشتر کردنِ ساعات آموزشی، هیچ گونه نفعی دربرندارد. بعد از این مدت، والدین شاغل مجبورند بین مراقبت از کودکان خود و یا سپردن آنها به مراقب کودک، یکی را انتخاب بکنند و یا این که کودک خود را در غیاب خود به مهدکودک بسپارند که این تصمیم، تصمیم آسانی نبوده و برای بسیاری از والدینی که کودک خردسال دارند، بسیار دردناک است.

1- Attention-span

شش سالگی تا یازده سالگی
از خانه به خانه؟

در بسیاری از کشورهای پیشرفته وقتی کودکان به سنّ شش سالگی می‌رسند حضـور آنهـا در مدرسـه ابتدایی بین چهار سـاعت و نیم تا هفت سـاعت در روز الزامی می‌شـود که این بدان معناست که مراقبت از کودکان به صورت نیمه وقت و رایگان و آموزش رسـمی برای آنها مهیاسـت. در فصل هفتـم به این موضوع آموزش رسـمی به جزئیات پرداخته شـده اسـت اما برای عدۀ کثیری از کودکان حال حاضر، مدرسـه دیگر تنها جایی نیسـت که در آن می‌توانند به امر یادگیری بپردازند.

در حال حاضر مدارس سراسـر دنیا صرفاً برای امر آموزش اسـتفاده نمی‌شود بلکـه حتی قبل از شـروع کلاس‌ها، اغلـب برای صرف صبحانـه، و یا به خاطر فعالیت‌های فوق برنامه و تقریباً تا سـاعت ۶ بعدازظهر نیز باز هستند. در بسیاری از مـوارد، پرداختن بـه این گونه فعالیت‌ها حتی در روزهـای تعطیلی مدارس نیز امکان‌پذیر اسـت. از طرفی، چنیـن چیزی می‌تواند مایه آرامـش خاطر والدینی باشـد که به خاطر شاغل بودن نمی‌توانند از کودکان خود در منزل مراقبت بکنند امـا از طرف دیگر، مسـأله این اسـت که کودکان چه طـوری می‌توانند در همان محیط به مدت ده ساعت در روز، آن هم پنج روز در هفته و یا چهل و هشت هفته در سال اوقات خود را دور از خانواده سپری کنند؟

همـان طوری که قبلاً نیز اشـاره شـد در ایـن خصوص هر قدر سـنّ کودک



کمتر باشد، به همان اندازه، موضوع دشوارتر می‌شود. برای یک کودک شش ساله، بودن در مدرسه، هم برای تحصیل و هم برای خوردن غذای سرپایی و یا پرداختن به بازی به مدت دو روز در هفته و نیز عملاً، گذراندن غالب دوران طلایی زندگی خود در مدرسه، کار دشواری بوده و تغییرات معناداری در زندگی او ایجاد می‌کند. اگر والدین، شاغل بوده و زمانی که سر کار هستند نتوانند از کودکان خود، مراقبت کنند استخدام مراقب کودک و یا استفاده از مادربزرگ، می‌تواند بهتر از موسسه باشد. اما به موازات بزرگ‌تر شدن، کودکان نیاز دارند تا اوقات کمتری را با اعضای خانواده سپری کرده و به جای آن، زمان بیشتری را با هم‌سن و سالان خود سپری کنند. برای کودکان هشت تا دوازده ساله، یک مدرسهٔ مرتب با امکانات کافی می‌تواند نعمتی برای آنها باشد.

یک بار دیگر متذکر می‌شوم که در این جا موضوع، موضوع کیفیت مطرح است و کیفیت بستگی دارد به این که این گونه شرایط بهینه برای رشد کودک را در نظر داشته و از هرگونه افراط و تفریط بپرهیزند، مدارس بایستی بین آموزش کودکان و مراقبت از آنان، تمایز قایل شوند. محیطی که کودک در آن مراقبت می‌شود بایستی تا حد امکان مثل خانه بوده و تمام جوانب فرزندپروری موفق در آن رعایت گردد.

با در نظر گرفتن توصیه‌های متخصصان امر در فصل یکم این کتاب بدان اشاره شد. بدیهی است که غذای بچه‌ها اعم از حاضری و غیرحاضری و نوشیدنی‌های آنها در مدارس و مهدهای کودک بایستی ضمن جذاب بودن، مغذّی نیز باشند. کودکان نیز در چنان جاهایی نباید به غذاها و نوشیدنی‌های ناسالم و فاقد ارزش

غذایی دستری داشته باشند. وقت غذاخوری آنها هم بایستی منظم بوده و محل غذاخـوری آنهـا بایسـتی دور از هرگونه آلودگی و آشـفتگی محیطی باشـد. هم چنین، کودکان نیاز دارند تا در یک محیط سرسبز و به دور از نظارت سخت‌گیرانه بزرگسـالان به بازی بپردازند. بعضی از کودکان نسـبت به بعضی دیگر بایسـتی انرژی زیادی را بسـوزانند لذا، این دسـته از کودکان، نیاز دارند روزهای بیشتری در محیط مدرسه و در فعالیت‌های فوق برنامه آن سپری کنند. به عهده مسئولین ذیربط است که راه‌هایی را برای این منظور و نیز گذراندن اوقات فراغت این قبیل کـودکان در مکان‌های مناسـب مثل پارک‌های محلی، تـدارک ببینند. در چنین جاهایی، دانش متخصصان امر می‌توانند سودمند باشد.

همان طوری که در فصل سـوم این کتاب اشـاره شـد اهمیت اسـتراحت نیز نباید نادیده گرفته شـود و کودکان بایسـتی محل آرام و دنجی را برای استراحت داشـته باشـند. کودکان به تجربیـات زندگی واقعی و تعامل انسـانی با یکدیگر و یـا با بزرگسـالانی که به نظـرات آنها علاقمند هسـتند، نیاز دارند. لـذا بر عهدهٔ بزرگسالان است که زمینه تحقق چنین چیزی را برای کودکان فراهم بکنند. یک تیم پژوهشی در آمریکا به این نتیجه رسید که چون کودکان بسیار زیادی امروزه ساعت‌ها و ماهها و سال‌های زیادی را در مهدهای کودک می‌گذرانند لذا، محیط چنین جاهایی بایستی به گونه‌ای طراحی شوند که برای کودکان، محیطی بسیار پویا باشـند تا امر مراقبت از آنها به طرز موثری صورت گیرد. بدیهی است فراهم آوردن چنین محیطی، هزینه زیادی را می‌طلبد که ارزش آن را دارد.

با پول نمی‌توان عشق را برای کودکان خرید



تأکیدی که بر هزینه‌های مراقبت از کودکان می‌شود بدان معنا نیست که صرفاً با تزریق پول به این امر می‌توان مشکلات فرزندپروری را حل کرد، بلکه به این معناست که همان طوری که قبلاً نیز بدان اشاره شد مراقبت کیفی از کودکان در

خارج از خانه مثلاً در مهدهای کودک، گران و هزینه‌بر بوده و کار مراقبت کیفی از کودک در خانه، بیشتر از لحاظ زمانی هزینه‌بر بوده و از نظر مالی، زیاد، هزینه‌بر نیست. اما در فرهنگ مصرف‌گرا و رقابتی حاکم بر جامعه، صرف پول زیاد برای مراقبت از کودک به این معناست که والدین حتماً کودک خود را دوست دارند در حالی که لزوماً چنین نیست چرا که بسیاری از والدین به خاطر نداشتن وقت کافی، کودکان خود را روانهٔ مهدکودک می‌کنند و برای فعالیت‌های فوق برنامهٔ کودکان خود، هزینه‌های زیادی را صرف می‌کنند که همان طوری که گفته لزوماً به معنای عشق و علاقه به فرزندان نیست. والدینی که به خاطر ساعات کاری زیاد نمی‌توانند در خانه، حاضر بوده و به فرزندان خود برسند و تلاش می‌کنند عدم حضور خود یا حضور توأم با خستگی خود را با صرف پول زیاد در خصوص فرزندان خود، جبران کنند سخت در اشتباهند. چرا که هیچ چیزی نمی‌تواند جایگزین حضور کیفی پدر یا مادر برای بچه‌ها باشد.

صرف پول‌های هنگفت برای مراقبت از کودکان توسط این گونه والدین، ممکن است به خاطر احساس گناه و اضطرابی باشد که آنها نمی‌توانند در دنیای رقابتی امروز برای فرزندانشان حضور داشته باشند. در حال حاضر، دنیا چنان در حال تغییر است که هیچ کسی فرصت آن را ندارد تا اندکی آرام گرفته و در مورد عواقب کار خود به طور عمیق فکر بکند و بداند که صرف پول زیاد لزوماً نمی‌تواند جای خالی آنها را برای کودکانشان پر بکند بلکه تنها چیزی که برای تحقق این امر و رشد موفقیت‌آمیز کودک، لازم است حضور کیفی آنها در خانه است.

البته، داشتن کمی فعالیت‌های فوق برنامه، آن هم دو یا سه ساعت در هفته،



بسته به علاقه کودک، می‌تواند ارزشمند باشد. فعالیت‌های ورزشی می‌تواند در کسب مهارت‌های جدید و سازگاری با دیگران مؤثر بوده و به کودک کمک کند تا مهارت‌های مربوط به مدیریت زمان، نظم و انضباط فردی را کسب نماید. کودکان واجب‌التعلیم[1] نیز می‌توانند از استراحت و تماشای تلویزیون بهره‌مند گردند اما از طرفی هم نیاز دارند تا در فعالیت‌های خانوادگی که در فصل پنجم بدان‌ها اشاره شد شرکت کرده و مهارت‌های لازم زندگی را کسب کنند.

مشغولیت‌های ذهنی ما بزرگسالان، ممکن است ما را از پرداختن به نیازهای رشدی کودکان، غافل سازد. اما چنانچه به این امر مهم به نحو مطلوب پرداخته نشود کودکان قادر نخواهند بود رشد مطلوبی به دست بیاورند در نتیجه، در امور زندگی مانند تحصیل و تفریح و غیره به دیگران وابسته شده و به راحتی آسیب‌پذیر باشند.

در دنیایی که تمامی بزرگسالان اعم از زن و مرد، توقع دستیابی به خودشکوفایی و استقلال مالی را دارند موضوع مراقبت از کودک، مشکلات سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و عاطفی زیادی را مطرح می‌سازد.

آن طوری که بسیاری از سیاستمداران تصوّر می‌کنند موضوع فرزندپروری مثل پرستاری از کودک نبوده و دوران کودکی، مسابقه‌ای نیست که در آن شانس موفقیت با آموزش رسمی زودرس و یا با تأمین تفریحات بی‌پایان برای کودکان، تسریع گردد بلکه کار مراقبت از کودک یک کار کاملاً تخصصی بوده و در گذشته توسط زنان از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شد اما امروزه، اغلب فراموش شده

1- School-aged Children

است. گرچه هورمون و توارث ژنتیکی بدین معناست که نسل بشر تقریباً به کودکان خود به طور اجتناب‌ناپذیری علاقه‌مند هستند اما به نظر می‌رسد نسل فعلی ما به طور فزاینده‌ای در مراقبت از کودکان خود دچار سردرگمی و گیجی شده و نمی‌داند که چه طوری می‌تواند از کودکان خود به نحو مؤثری مراقبت نماید.

این مشکل در کشورهای رقابتی دنیای پیشرفته، حادتر نیز می‌باشد چرا که نگرش آشفته‌ای در مورد عشق و محبت به فرزند و صرف پول برای نگه‌داری از فرزند در غیاب آنها، وجود دارد. از طرف دیگر، والدینی که به دنبال مهدهای کودک گران‌قیمت نیستند تا از کودکان آنها مراقبت بکنند شب و روز تلاش می‌کنند تا هزینه‌های فعالیت‌های فوق برنامهٔ کودکان خود را تأمین بکنند. جامعه فعلی، طوری ما را شرطی کرده است که فکر می‌کنیم با پول و سخت‌کوشی و مصرف پول زیاد می‌توانیم بسیاری از مشکلات را حل بکنیم. اما مشکل نوزادان و کودکان پیش دبستانی مشکلی نیست که بتوان صرفاً با صرف پول و سپردن کودک به مراقب کودکی که واجد شرایط نیز نمی‌باشد و یا با یک سری وسایل بازی پیشرفته امروزی حل کرد. وقتی داریم قرن بیست و یکم را به تدریج پشت سر می‌گذاریم می‌بینیم این مشکل، فراروی ما قرار دارد که نمی‌دانیم در غیاب ما چه کسی باید از کودکانمان مراقبت بکند.



شیوهٔ صحیح مراقبت از کودک
✓ اطمینـان حاصـل کنید که بین مراقبـت از کودک و آمـوزش او تمایز قایل هستید. در سال‌های اول زندگی کودک، یادگیری‌ها عمدتاً به صورت غیررسمی صورت می‌گیرد اما زمانی که کودکان به سن شش سالگی می‌رسند آموزش آنها عمدتاً رسمی صورت می‌گیرد.
✓ مراقبت خوب از کودک، مراقبتی است که تا سرحد امکان شرایطی را که در یک خانوادهٔ سالم برقرار است بازآفرینی نماید.
✓ پیشاپیش برای مراقبت از کودک خود، برنامه‌ریزی کنید و سعی نکنید این کار را به دقیقه‌های آخر واگذار کنید تا کیفیت، فدای کمیت نشود.
از تولد تا سه سالگی
✓ در سـال‌های اول زندگـی، کودکان به روابط فـردی که به صورت دوطرفه صورت گیرد نیاز شـدیدی دارند که برای تأمین این نیاز بایسـتی والدین از تغییر مدام مراقب کودک خودداری کرده و به نحو مطلوب از کودک مراقبت نمایند.
از سه سالگی تا شش سالگی
✓ تـا این مرحلـه، کودکان به فرصت‌های بسـیار زیادی برای کشـف محیط پیرامـون و یادگیری نیـاز دارند. هم چنین در این سـال‌ها، کودکان فرصت این را دارند تا شـیوه‌های سـازگاری با دیگران و بازی کردن با هم‌سن و سالان خود را بیاموزند. بنابراین مرحلهٔ پیش‌دبسـتانی، مرحلهٔ مهمی بوده و به همین خاطر بایسـتی از کیفیت مطلوبی برخوردار باشد. برای این منظور، تمامی فعالیت‌های مدرسه بایستی کودک‌محور بوده و مبتنی بر علاقه کودکان باشند.

✓ والدیـن در این مرحله بایسـتی ارتباط کافی با کودکان خـود برقرار کرده و از تغییـر مـدام مراقب کودک، خودداری نمایند. مدرسـه نیز بایسـتی از رویکرد آموزشی که تأکید دارد آموزش رسمی حتی قبل از شش سالگی نیز می‌تواند آغاز گردد، اجتناب نماید.

از شش تا دوازده سالگی

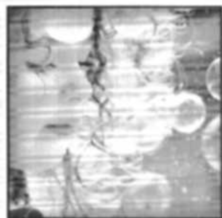
✓ در طـول این دوره، کودکان بایسـتی اسـتقلال خود را به دسـت بیاورند تا بتوانند نیاز خود به خانواده و راهنمایی‌های آن را به تدریج کاهش بدهند. کودکان نیز مانند بزرگسـالان نیاز دارند که به اندازۀ کافی استراحت داشته باشند. هر قدر کودک کم سن و سال‌تر باشد نیاز بیشتری هم به استراحت خواهد داشت.

✓ کسـانی که در طول تعطیلی مدارس و یا زمانی که والدین، سـر کار هستند می‌تواننـد جایگزین پدر و مـادر در امر مراقبت از کودک باشـند. مادربزرگ و یا مراقب کودک می‌باشـد که بایسـتی والدیـن در خصوص انتخـاب مراقب واجد شرایط، دقت فراوانی مبذول دارند.

✓ مهدکودک خوب، مهدکودکی اسـت که اسـتانداردهای لازم در آن رعایت شده باشد.

✓ هـر قدر، سـن کودک، بیشـتر باشـد بیشـتر می‌توانـد در کودکسـتان و یا مهدکـودک بماند اما در هـر صورت، همه کودکان نیاز دارند تـا اوقات زیادی را پیش خانواده و با پدر و مادر سپری کنند.










فصل هفتم

بهترین روزهای زندگی کودکان

کودکان از بدو تولد، شروع به یادگیری می‌کنند. آنها از طریق آزمون و خطا یاد می‌گیرند تا دست و پاهای خود را کنترل کرده، بنشینند، راه بروند، حرف بزنند. بدوند و بپرند. آنها از طریق تجربه در مورد چیزهای زیادی مثل صوت، احساس، بو و مزه را یاد می‌گیرند. آنها از طریق مشاهده کارهای روزمره بزرگسالان مثل بستن دکمه‌های کت خود، رفتار آنها را تقلید کرده و طوری آن کارها را تکرار می‌کنند تا بالاخره جزو طبیعت ثانویه آنها می‌شوند. آنها به مشاهدهٔ حوادث طبیعی می‌پردازند و با دیدن این که آب معمولاً به طرف پایین سرازیر می‌شود دست به استنتاج می‌زند. بعضی وقت‌ها، این نتیجه‌گیری‌ها، درست و بعضی وقت‌ها هم نادرست از آب درمی‌آیند. متخصصان علم عصب‌شناسی که رشد مغزی کودکان را در سال‌های اولیه زندگی آنها مورد مطالعه قرار می‌دهند. این



گونه یادگیری‌های کودک را تأیید کرده و مورد مطالعه هرچه بیشتر قرار می‌دهند موضوعی که در طول تاریخ بشر امری مسلّم تلقی شده است.

تقریباً تمامی یادگیری‌های کودک که از طرق مختلف صورت می‌گیرد کاملاً داوطلبانه بوده و او از انجام آن‌ها لذت می‌برد. مهارت‌های اجتماعی اندکی وجود دارند که بزرگسالان بر آنها تأکید می‌ورزند مثل آداب دستشویی رفتن، گفتنِ خواهش می‌کنم بفرمایید و آداب غذاخوری ازجملهٔ این مهارت‌ها هستند. چنانچه والدین، کودکان خود را در این خصوص، تشویق و تحسین بکنند کودکان هرچه سریع‌تر به یادگیری این موارد، خواهند پرداخت. به طور کلی، کودکان به دنبال یادگیری و کشف محیط پیرامون خود هستند و والدین و مراقبین کودک در تخمین خواسته‌های آنها نسبتاً خوب هستند. یادگیری، از روی علاقه صورت می‌گیرد لذا، معلمان پیش دبستانی بایستی این موضوع را موقع شروع درس، مدنظر داشته باشند.

● سایه‌های زندان خانگی

زمانی که کودکان تقریباً شش ساله هستند در سراسر کشورهای پیشرفته دنیا از آنها خواسته می‌شود تا آموزش رسمی را شروع بکنند. برای بسیاری از کودکان امروزی، آموزش رسمی به اختیار نبوده بلکه یک خواستهٔ اجباری است. علاوه بر این، در کلاس‌های بزرگ‌تر که عده شاگردان آن معمولاً سی نفر یا بیشتر می‌باشد معلم دوره ابتدایی در مقامی نیست که سطح رشد تک تک کودکان را مورد توجه قرار بدهد.

علی‌رغم این موضوع، انتظار جامعه از مدارس این است که شهروندانی را به جامعه عرضه بکنند که نمایندگان فرهنگ معاصر باشند که در این میان، مدارس دورهٔ ابتدایی، زمینه‌ساز تحقق این امر محسوب می‌شوند. این کار به معنای رشد انگیزه یادگیری کودک، رشد توانایی او برای کار کردن به صورت مستقل و در کنار دیگران و مهم‌تر از همه به معنای رشد مهارت‌های سه گانه او در خواندن، نوشتن و محاسبه کردن می‌باشد. چنانچه کودکان در این مرحله، موفق باشند می‌توانند وارد دوره بعدی شده و با کسب موفقیت از امتیازات آن بهره‌مند گردند.

بعد از داشتن صدها سال دوره ابتدایی که از طرف دولت‌ها نیز مورد حمایت قرار گرفته است شخص چنین تصور می‌کند که ملل دنیای پیشرفته قادر است بسیاری از کودکان را به طور موفقیت‌آمیز وارد دوره نوجوانی بکند. در صورتی که چنین نبوده و تغییرات تکنولوژیکی و اجتماعی مانع این کار بوده است.

بیش از دو دهه است که **سندروم کودکی مسموم** باعث شده است که آموزش‌پذیری کودکان، دشوارتر شده و کنترل آنها مشکل گردد. والدینی که در مورد آیندهٔ کودکان خود، مضطرب هستند و می‌ترسند که کودکانشان نتواند در دنیای رقابتی امروز، موفق باشند نسبت به کارآمدی مدارس، زیاد مطمئن نیستند. دولت‌های سراسر دنیا در پاسخ به این تغییرات، صرفاً به طریقی که می‌دانسته‌اند عمل کرده‌اند و آن این که کنترل خود را بر مدارس تحت مدیریت خود، شدیدتر کرده‌اند.

یکی از پیامدهای نامطلوب دخالت دولت‌ها در امر تعلیم و تربیت، دامن زدن به بوروکراسی اداری بوده است که ازجملهٔ آنها می‌توان به افزایش قوانین



و مقررات دست و پاگیر، افزایش ساختاری آموزش و پرورش، تحمیل اهداف دولتی و افزایش کاغذبازی اداری بوده است. هر قدر میزان درگیری معلمان در چنین سیستمی بیشتر باشد از انرژی و زمان کمتری برای تدریس برخوردار بوده و به نیازهای فردی کودکان، توجه کافی نخواهد شد.

مشکل دیگری که در این زمینه وجود دارد نیاز سیاستمداران به کسب نتایج سریع‌تر جهت تحت تأثیر قرار دادن رأی مردم می‌باشد تا بدین طریق برای موفقیت کاری خود، مدرک آماری داشته باشند. این امر به نوبه خود باعث شده است که نظام آموزشی اکثر کشورها، آزمون محور شده و کسب نمرهٔ بالاتر، نشان از موفقیت باشد، از طرفی هم والدین عموماً بر کسب مهارت‌های اصلی توسط کودکان‌شان، علاقه زیادی نشان می‌دهند اما از طرف دیگر، بیم آن می‌رود که چنین تأکیدی بر افراط کشیده شود که در این صورت، به جای فرصت‌سازی برای پیشرفت کودکان، فرصت آنها را از بین خواهد برد.

● چرا در عصر چند رسانه‌ای، خواندن این قدر اهمیت دارد

تردیدی نیست که سه مهارت اصلی تحصیل یعنی خواندن و نوشتن و محاسبه کردن سنگ بنای آموزش بوده که در میان خواندن، اهمیت بیشتری دارد. حتی در دنیای چند رسانه‌ای امروز که در آن تفریح و سرگرمی و کسب اطلاعات به طور فزاینده‌ای به صورت بصری درآمده، توانایی خواندن برای همهٔ اقشار جامعه، امری حیاتی شده است. توانایی خواندن، مزایای بسیاری با خود به همراه دارد. خود فرایند یادگیری خواندن، بخش بسیار مهمی از رشد ذهنی و اجتماعی کودکان محسوب می‌شود.

از همان ابتدا، یادگیری خواندن واقعاً مهارت‌های مربوط به تفکر را در کودکان، بهبود می‌بخشد. زبان نوشتاری نسبت به زبان گفتاری، پیچیدگی بیشتری دارد. بنابراین، این مهارت به گسترش ایده‌های کودکان، افزایش لغت آنها و افزایش قدرت بیان منجر می‌شود. دومین مهارت اصلی یعنی توانایی نوشتن نیز کمک‌کننده است چرا که یادگیری زبان نوشتاری باعث کند شدن فرایند تفکر می‌شود تا طی آن، واژگان بهتری برای برقراری ارتباط، انتخاب گردد. از آن جایی که زبان و تفکر، از یکدیگر تفکیک‌پذیر نیستند لذا، افزایش قدرت بیان می‌تواند به افزایش قدرت مغزی منجر گردد. این امر که باسواد شدن کودکان، اثرات بسیار زیادی بر سطح بهره هوشی آنان می‌گذارد سال‌های زیادی است که مورد شناخت واقع شده است.

سوادآموزی بر رشد اجتماعی و هیجانی کودکان نیز تأثیر می‌گذارد. نظام نمادینی که توسط آن، زبان را بازنمایی می‌کنیم اختراع بشر بوده است. یادگیری خواندن و نوشتن مثل یادگیری راه رفتن و حرف زدن و غیره به طور طبیعی به وقوع نمی‌پیوندد و لازم است هر نسل جدیدی این مهارت‌ها را با کاربرد آگاهانه به دست بیاورد. چنین فرایندی، فرایندی طولانی و سخت بوده اما به موازات باسواد شدن کودکان، آسان‌تر صورت می‌گیرد.

بنابراین، سوادآموزی، شبکه‌های عصبی تقویت شده‌ای را در مغز کودکان به وجود می‌آورد که ممکن است در رشد رفتار متمدنانه آنها بسیار اهمیت داشته باشد. تصور می‌کنم که زبان نوشتاری در تمامی تمدن‌های موفق یک عنصر بسیار مهم بوده و سوادآموزی در موفقیت نظام‌های دمکراتیک، نقش اساسی

داشته است. اما پیشرفت تکنولوژی متأسفانه ضربه سنگینی بر کسب مهارت نوشتاری زده است. چرا که در دنیای پیشرفته امروزی، انسان به کسب هرچه سریع‌تر اطلاعات و مهارت‌ها عادت کرده و دیگر نمی‌تواند فرایند کُند و آهسته کسب مهارت نوشتاری را در دنیای فعلی که همه چیز به سرعت برق می‌گذرد، تحمل نماید.

بنابراین سوادآموزی در شرایط فعلی به انگیزه بسیار بالا و تمرین بسیار زیاد نیازمند است. به همین خاطر است که تأکید کمتر بر نتایج آزمون در شرایط فعلی آسیب‌زا شده است. کسب مهارت‌های سطحی در پاسخ دادن به سوالات چندگزینه‌ای باعث شده است که سطح سوادآموزی، پایین بیاید. لذا از این جهت بایستی کاری کرد تا سطح سواد کودکان امروزی، پایین نیاید. افزایش انگیزه کودک برای یادگیری و لذتی که آنها از پرداختن به مهارت خواندن می‌برند به اندازهٔ آموزش سایر مهارت‌ها، اهمیت دارد.

اما علی‌رغم این موضوع، عدهٔ کثیری از کودکان در دنیای فعلی به ندرت به یادگیری این مهارت‌ها می‌پردازند. تا حد زیادی علت این مشکل این است که مراحل اولیه سوادآموزی، تلاش و پشتکار زیادی را می‌طلبد لذا، معلمان مجبورند کودکان را متقاعد کنند تا سرعت ذهنی خود را کم کرده و بر اطلاعات نمادین و پیچیدهٔ روی صفحه، تمرکز کنند. این مشکل می‌تواند زمانی دشوارتر گردد که آموزش خواندن به صورت زودرس شروع شود. اما در کنار این دلیل، دلایل دیگری هم وجود دارد که عدم موفقیت کودکان را در کسب مهارت‌های بنیادی خواندن، نشان می‌دهند.

چرا بعضی از کودکان، توانایی خواندن را کسب نمی کنند

در کنار بوروکراسی پیچیده اداری، تئوری‌های آکادمیکی زیادی، آموزش ابتدایی کودکان را تحت تأثیر قرار داده‌اند. صدها سال است که تئوری‌های زیادی در خصوص آموزش صحیح مهارت‌های مختلف زبان ازجمله مهارت پایه‌ای خواندن عرضه می‌شوند. این تئوری‌ها گاهی اوقات، بسیار گیج‌کننده و ضد و نقیض هستند و به همین خاطر اثرات خود را بر روی آموزش برجا می‌گذارند.

خوشبختانه بر سر این موضوع که در زبان‌های الفبایی مثل زبان انگلیسی، آموزش اصوات، نقش مهمی دارد، توافق کلی وجود داشته است. بدون فهمیدن اصوات، احتمال یادگیری مهارت خواندن تقریباً غیرممکن است. علی‌رغم این که این موضوع به درستی فهمیده شده است اما کودکان زیادی، یادگیری این مهارت را دشوار می‌دانند. معلمان به آموزش اصوات می‌پردازند اما بعضی از کودکان قادر به فهمیدن آن‌ها نیستند. پژوهش اخیر دلیل این مشکل را مثل بسیاری از مشکلات رشدی، نتیجه **طبیعت یا تربیت**[1] می‌داند.

برای این که کودکان بتوانند از آموزش اصوات بهره ببرند مجبورند در تشخیص تک تک آواهای زبانِ مادری خود، تبحّر داشته باشند. کسب چنین تبحّری، سال‌ها قبل از آموزش رسمی و در طول نخستین سال از زندگی کودکان، صورت می‌گیرد. پژوهش نشان داده است که نوزادان تازه متولد شده، قادر به تشخیص و تولید آواهای هر زبانی هستند اما وقتی که می‌خواهند در زندگی خود به بزرگسالان گوش بکنند مجبورند محدودهٔ اصوات خود را در حد

1- Nurture or nature



اصوات زبان بزرگسالان، تقلید دهند. چنانچه، آگاهی از اصوات به طور طبیعی در دوران اولین زندگی کودک، حاصل نشود امکان توسعه دادن آن در روزهای آینده دشوارتر خواهد بود.

در حال حاضر، دانشمندان، آن قسمت‌هایی از مغز را که در پردازش اصوات زبان، دخیل هستند به دقت مشخص کرده‌اند. در مورد بعضی از کودکان به روشنی معلوم است که عوامل ژنتیکی تشخیص بعضی از واج‌های زبانی را دشوار می‌سازد. لذا، بیولوژی فرد می‌تواند باعث عقب‌ماندگی او در این زمینه باشد.

ممکن است سایر کودکان، علی‌رغم سالم بودن از حیث دستگاه عصبی، در خصوص درک اصوات، ضعیف باشند. دلیل این امر این است که این قبیل کودکان به اندازه کافی در سال‌های اول زندگی در معرض زبان و اصوات آن قرار نمی‌گیرند. دلیل این که چرا در فصل‌های پیش این کتاب بر اهمیت تعامل مدام کودک با مراقب خود در هیجده ماه نخست زندگی، تأکید گردید همین است. در حال حاضر، دلیل ناتوانی بسیاری از کودکان در تشخیص آواهای زبانی خود، عدم توجه کافی بزرگسالان به این امر در سال‌های اولیه زندگی آنها می‌باشد.

وقتی کودکان وارد سن رفتن به مدرسه می‌شوند چنانچه در تشخیص آواهای زبان مادری خود، دچار مشکل باشند حال این مشکل، ناشی از طبیعت آنها باشد یا ناشی از تربیت آنها، نسبت به هم‌سن و سالان خود از توانایی خواندن کمتری برخوردار خواهند بود. پژوهشگران در حال حاضر، دنبال کشف راههایی هستند تا توسط آنها مشخص سازند که کودکان چه آواهایی را نمی‌توانند از یکدیگر تمیز دهند تا بتوانند در این زمینه به آنها کمک بکنند. چنین چیزی یک پیشرفت

مهیج محسوب می‌شود چرا که بر این معناست که می‌تواند مشکلی تحت عنوان خوانش‌پریشی را درمان کند. اما مشکلی که فراروی مدارس و پژوهشگران امر قرار دارد این است که فرایند یادگیری اصوات زبان صرفاً یکی از جوانب کوچک رشد بشری و یکی از جوانب کوچک مهارت خواندن می‌باشد. چنانچه متخصصان تعلیم و تربیت، هیجان‌زده شده و بیش از اندازه بر آموزش اصوات زبانی تأکید کنند ممکن است به جای بهتر کردن وضع کودک، آسیب نیز به او بزنند. شاید یافتن بهترین راه‌حل این مشکل، سالیان سال به طول بینجامد.

در ضمن، کارهای زیادی وجود دارد که والدین و یا مراقبین کودک می‌توانند قبل از این که چنین مشکلی به وجود آید از به وجود آمدن آن جلوگیری کنند. برای اکثریت قاطع کودکان، بینش و خردِ بزرگسالان می‌تواند راهگشای مشکل آنان باشد. سرودها و شعرهای آهنگین و گفتگوهای دوطرفه با کودک، همگی جزو موثرترین راه‌های آماده‌سازی کودک برای یادگیری خواندن بوده و بر برنامه‌های آموزش اصوات ارجحیّت دارد.

● پیامدهای تأکید بیش از اندازه بر تعلیم و تربیت کودکان

گرچه اهمیت سه مهارت پایه‌ای یعنی خواندن و نوشتن و محاسبه کردن را نمی‌توان نادیده گرفت اما از طرفی هم تأکید بیش از اندازه بر این مهارت‌ها هم نمی‌تواند در درازمدت، کمکی موثری برای کودکان باشد. به یکی از اثرات نامطلوب چنین تأکیدی در فصل ششم این کتاب اشاره شده است. ممکن است این موضوع که بشر برای یادگیری، مطالب زیادی دارد و هرچه زودتر به یادگیری



آنها بپردازد، بهتر خواهد بود برای بزرگسالان کاملاً مفهوم باشد اما کودکان با یکدیگر متفاوت بوده و به طور یکسان رشد نمی‌کنند و لذا، هر قدر سن کودک، کمتر باشد به همان اندازه، این تفاوت‌ها چشمگیرتر خواهند بود. به نظر بسیاری از روان‌شناسان رشد، بهتر است کودکان حداقل در سن شش سالگی آموزش رسمی خود را آغاز کنند، تا این که تفاوت‌ها، خود را بهتر آشکار کرده و بلوغ کافی بتواند موانع سر راه درک مفاهیم انتزاعی را از میان بردارد.

این حرف بدین معنی نیست که این قبیل کودکانی که توانایی قابل توجهی در خواندن و نوشتن و محاسبه کردن از خود نشان می‌دهند را عقب نگه داریم. بلکه به این معناست که وادار کردن این قبیل کودکان برای یادگیری مهارت‌هایی که فراتر از حد توانایی آنهاست به اندازهٔ عقب نگه داشتن آنها از یادگیری صحیح این مهارت‌ها، ظالمانه و آسیب‌زاست. اما کودک می‌تواند از تسلط یافتن به یک مهارت در برنامهٔ آموزشی خود، در حالی که به طور همزمان به رشد توانایی‌های خود در مهارت‌های دیگر تشویق می‌شود، لذت ببرد مثلاً، کودکانی که به کسب زودرس مهارت خواندن پرداخته‌اند اغلب از توجه به مهارت‌های اجتماعی، هماهنگی و کنترل فیزیکی، از موسیقی و هنرهای خلاق، مفاهیم ریاضی و یا از یادگیری نحوهٔ کار اشیاء مختلف بهره‌مند گردیده‌اند.

متأسفانه، در ایالات متحدهٔ آمریکا و انگلیس، والدین و مربیان به خود اجازه داده‌اند تا بر سر آموزش رسمیِ زودرس وارد صحنهٔ رقابت بشوند و تمام تلاش خود را مصروف سوادآموزیِ زودهنگام کودکان‌شان بکنند. در وضع فعلی دنیای رقابتی امروز، والدین به شدت نگرانند که مبادا کودکانشان از قافلهٔ سوادآموزی

عقب بمانند. از طرف دیگر، همان طوری که قبلاً نیز در فصل ششم این کتاب اشاره شد پژوهش‌های زیادی ثابت کرده‌اند که فشار فرهنگی دنیای معاصر نیز مزید بر علت بوده و باعث شده است که والدین از نیازهای بیولوژیکی کودکان خود، غفلت نموده و به جای آن‌ها، بر سوادآموزی هرچه زودتر فرزندانشان توجه نمایند.

از آن جایی که کودکان ما در سن دوازده سالگی آمادگی روانی ندارند تا مسئولیت رانندگی را بر عهده بگیرند به همین ترتیب، نباید کودکان چهار، پنج ساله را وادار کرد تا جبراً به یادگیری مهارت‌های پایه‌ای سوادآموزی بپردازند در غیر این صورت، مشکلات رفتاری و هیجانی زیادی برای آنها در پی خواهد داشت. هر قدر، فشار در این زمینه بیشتر باشد ناامیدی و سرخوردگی نیز بیشتر خواهد بود. معلمان مدارس در کشورهای آمریکا و انگلیس گزارش می‌کنند که نوجوانان امروز نسبت به گذشته، پرخاشگرتر و خشونت‌طلب‌تر شده‌اند به طوری که حتی کودکان پنج، شش و هفت ساله نیز بعضاً از این مسأله، مبّرا نبوده‌اند.

علاوه بر مشکلات روانی که دامن‌گیر کودکانی شده است که قهراً سوادآموزی را در سنین بسیار پایین شروع کرده‌اند، تحقیقات نشان داده‌اند که در امر خواندن و نوشتن نیز این قبیل کودکان، دچار مشکلات درازمدت شده‌اند. بنا به اظهار یکی از رؤسای آموزش و پرورش چنانچه کودکان کم سن و سال به یادگیری مهارت‌های پایه‌ایِ زودهنگام وادار بشوند در آینده از امر یادگیری، متنفّر شده و تنفّرزدای از این امر، بسیار دشوار خواهد بود. چنین چیزی در مورد پسر بچه‌ها که نسبت به دختر بچه‌ها، این مهارت‌ها را دیرتر و کُندتر یاد می‌گیرند، بیشتر



صادق است. در صورت رخداد چنین وضعی می‌بایست از پول، وقت و تلاش زیادی برای جبران این مسأله، هزینه کرد که به نظر می‌رسد متأسفانه خیلی کارساز نباشد.

● برندگان و بازندگان

یکی دیگر از اثرات نامطلوب روش آموزشی سختگیرانه و مبتنی بر معیارهای بسیار سخت و دشوار، آزمون محور بودن این روش می‌باشد. البته در این که مدارس در برابر آزمون‌های ملّی که گاه و بی‌گاه برگزار می‌شود بایستی مسئول و جوابگو باشند، تردیدی نیست اما اگر این آزمون‌ها که به قصد سنجش میزان پیشرفت تحصیلی شاگردان به عمل می‌آیند، به جای این که جزو وسیله به حساب آیند هدف، محسوب بشوند بسیار زیان‌بار خواهند بود. در کشورهای آمریکا و انگلیس که برای سنجش میزان پیشرفت تحصیلی شاگردان، دوره ابتدایی صرفاً از آزمون استفاده می‌کنند به قول یکی از استادان دانشگاه تگزاس، مدارس خود را به کارخانجاتی تبدیل می‌کنند که در آن، هم شاگردان و هم مربیّان تحت عنوان **"بازندگان و برندگان"** طبقه‌بندی شده و مثل کارخانهٔ جوجه‌کشی، کودکان نیز در آن طبقه‌بندی می‌شوند.

متأسفانه وقتی کودکان، انگ بازندگی می‌خورند بسیاری از آنها هرگز از این زخم، رهایی پیدا نمی‌کنند. توماس جفرسون[1]، روزی دوران کودکی را دورانی توصیف کرد که در آن، تخیّل کودک، خوب کار می‌کند و آن چه که در این دوران

1- Thomas Jefferson

بـر روی او اثر می‌گذارد، پایدار می‌باشـد. بنابراین، پیام احتمالی چنین شکسـت زودرسی برای کودک در یک جمله خلاصه می‌شود و آن این که: **حال که سخت کار کردی اما شکست خوردی، پس هیچ وقت تلاش نکن!**

در دنیای رقابتی امروز، هیچ کسـی نمی‌تواند منکر این باشـد که کودکان نیاز دارنـد در مورد بازندگی و برندگی، چیزهایی را بدانند. از لحاظ سـنتی، مدارس، فرصت‌هایی را برای تأمین این نظر در قالب کارهای رقابتی مثل مسـابقهٔ هنر و غیره فراهم آورده‌اند. طیف این کارها هر قدر، گسـترده‌تر باشـد کودک، شـانس بیشتری برای نشان دادن برتری‌های خود، از خود بروز داده و از کسب پیروزی، خوشـحال خواهد شـد. برای هرچه بیشتر ارزشمندتر شـدن این گونه فعالیت‌ها بایسـتی هرچه بیشـتر، رقابتی‌تر بوده و کسـب جایزه به راحتـی و آبکی صورت نگیرد. چنانچه دروس مدرسـه مبتنی بر این باشد که درس شکست و پیروزی را به نحو صحیح به کودکان، آموزش بدهند، به رسالت واقعی خود، عمل کرده‌اند.

از طـرف دیگـر، هر قدر از مـدارس بر آزمون و آزمون‌گیری جهت سـنجش پیشرفت تحصیلی کودکان دوره ابتدایی تأکید نمایند استرس زیادی بر کودکان، وارد خواهنـد آورد. در حقیقـت، وقتی آزمون‌گیری از زمانی شـروع می‌شـود که کودک، فقط شـش سـال دارد حتی اگر جزو کسانی باشـد که در امتحان، موفق شـده است باز هم ممکن است از این احساس رنج ببرد. برای بعضی از کودکان، فشـاری که برای حفظ نمرات درسـی خود در سـطح بالا، وارد می‌شـود بسـیار شـکننده اسـت و وقتی به دوره نوجوانی می‌رسند نشـانه‌هایی از خستگی روحی **(افسـردگی، سـوء مصرف مواد مخدر، خودزنی و اختلالات خوردن)** از خود بروز



می‌دهند. معلمانی که من در مدارس مختلف با آنها ملاقات کرده‌ام چنین مطلبی را تأیید کرده‌اند.

برای این که بتوانیم شهروندانی تربیت بکنیم تا بتوانند با فشارهای زندگی، مقابله بکنند لازم است مدارس ابتدایی ما به گونه‌ای باشند که در آن‌ها، کودکان ما ترس از شکست نداشته باشند و یاد بگیرند که شکست، مقدمهٔ پیروزی است به شرطی که درس عبرتی از آن گرفته شود. هم چنین، لازم است تا کودکان ما در جایی مثل مدرسه، بدانند که انسان در طول عمر خود، قطعاً شکست‌هایی را هم تجربه خواهد کرد که نبایستی از آن‌ها واهمه‌ای داشته باشد. البته، این بدان معنا نیست که کودکان خود را در دوره ابتدایی به شکست، تشویق بکنیم و کاری نکنیم که آنها، شکست خود را جبران نکنند. بلکه، این بدان معناست که هر قدر کودک، کم سن و سال‌تر باشد بایستی به همان اندازه، بزرگسالان به نیازها، استعدادها و مراحل مختلف رشد آنها حساسیت بیشتری داشته باشند. در دوره ابتدایی تا جایی که ممکن است مدارس بایستی بر نقاط قوت کودکان تأکید کرده و کمک کنند تا نقاط ضعف آنها برطرف گردد. به عنوان یک جامعه، مجبوریم ویژگی‌هایی نظیر مهارت اجتماعی، تلاش و پشتکار و خویشتن‌داری که قابل اندازه‌گیری از طریق آزمون قلم و کاغذ نیستند، را شناخته و بدانیم که این ویژگی‌ها به اندازه پیشرفت تحصیلی اهمیت دارند.

● تفکر نادرست در مدارس

آزمون‌هایی که در مدارس به منظور سنجش میزان پیشرفت تحصیلی

کودکان گرفته می‌شوند نیز می‌تواند برای معلمان، و والدین و حتی خود کودکان، گمراه‌کننده بوده و آنها را از داشتن یک برنامه درسی متعادل، منحرف سازند. وقتی موفقیت مدارس صرفاً بر اساس نتایج آزمون شاگردان آن‌ها، سنجیده می‌شود. خصوصاً اگر موقعیت معلمان و حقوق آنها نیز بر این اساس تعیین شود، آزمون محور بودن مدارس، امری اجتناب‌ناپذیر بوده و مدارس، کاری خواهند کرد تا شاگردان صرفاً امتحان‌دهنده‌های خوبی باشند. پر واضح است که در چنین حالتی، دانش‌افزایی شاگردان، زیاد مدنظر نخواهد بود. همین که شاگردان مدارس از معلمان خود سوال می‌کنند که آیا این مطلب، جزو موارد امتحانی است یا خیر، نشان‌دهنده این است که مدارس ما بیشتر به نتیجهٔ آزمون توجه دارند تا به دانش‌افزایی شاگردان خود. در مدرسه‌ای که در آزمون‌های مختلف به نمرات شاگردان توجه می‌شود و به دانش‌افزایی آن‌ها توجهی نمی‌شود، پیشرفتی حاصل نخواهد شد. بنابراین، چالشی که فراروی معلمان و مسئولین امر در این خصوص وجود دارد این است که بین آموزش مهارت‌های پایه‌ای و ایجاد علاقه به یادگیری، موازنه‌ای برقرار نمایند.

ژاپن به خاطر داشتن یک نظام آموزشیِ به شدت رقابتی معروف است. چند سال پیش، فشار شدیدی که بر دانش‌آموزان خود وارد آورد تا نمرات بالایی در آزمون به دست بیاورند باعث شد که شاگردان، استرس زیادی را متحمل شده و در نتیجه، از پیشرفت تحصیلی باز بمانند. به همین علت، این کشور در شیوه‌های آموزشی خود، تجدیدنظر کرده و روش نوینی را در مدارس به مرحلهٔ اجرا درآورد که به جای آزمون محور بودن بر خلاقیت و کنجکاوی شاگردان



تأکید داشت و به هیچ وجه بر گرفتن نمرات بالا توسط شاگردان تأکید نمی‌کرد بلکه دانش‌افزایی و خلاقیت آنها بیشتر مورد توجه و تأکید قرار داشت. نتیجه اجرای چنین روشی افزایش انگیزه شاگردان و پیشرفت چشمگیر آنها در امر، تحصیل و دانش‌افزایی بود.

● انقلاب بزرگ یادگیری الکترونیکی

یادگیری الکترونیکی یکی از وسایل بسیار شگفت‌انگیزی است که ضمن جلب توجه کودکان به امر یادگیری، مهارت‌های آن‌ها را نیز گسترش می‌دهد. جای هیچ تردیدی نیست که در عصر چند رسانه‌ای، استفاده نکردن از این تکنولوژی جدید برای کسب پیشرفت، کار احمقانه‌ای است اما پر واضح است که این وسیله، نبایستی بیش از اندازه مورد توجه و استفاده قرار بگیرد. آموزش الکترونیکی می‌تواند یادگیری واقعی را تقویت کند اما به هیچ وجه نمی‌تواند جایگزین آن باشد. در داخل و خارج مدرسه، کودکان به تعامل بشری و فعالیت‌های زنده، بیشتر نیاز دارند تا تجاربی که از طریق صفحهٔ نمایش کامپیوتر به دست می‌آورند. این موضوع، مورد تأیید متخصصان آموزش نیز قرار داشته است.

وقتی از تکنولوژی جدید آموزش صرفاً برای تقویت برنامه‌های درس و آموزش شاگردان استفاده می‌شود تفاوت‌های زیادی در امر پیشرفت تحصیلی کودکان، ایجاد می‌کند. اما وقتی به جای تعامل انسانی به کار گرفته می‌شود، نتیجهٔ نامطلوبی از خود به جا می‌گذارد. تحقیقات صورت گرفته نشان می‌دهند که استفاده از کامپیوتر در مدارس، کمک قابل توجهی برای یادگیری مهارت‌های

پایه‌ای کودکان، ارائه نمی‌کند.

از طرفی هم، تکنولوژی می‌تواند به تنبلی یادگیرندگان منجر شود. در دهه اول سال ۱۹۹۰ بود که مدارس ابتدایی کشور انگلیس، ماشین‌حساب را برای شاگردان معرفی نمود با این توجیه که کودکان معاصر نیاز دارند تا نحوهٔ استفاده از ره‌آوردهای تکنولوژیکی را بدانند. اما بعد از گذشت پنج سال، از انجام این کار، منصرف شد. چرا که کودکان این کشور در حال فراموش کردن نحوه جمع و تفریق بودند! بنابراین، از آن چه که گفته شد معلوم می‌شود که استفاده از ره‌آوردهای تکنولوژیکی بایستی صرفاً برای تقویت یادگیری باشد نه برای جایگزین شدن با تعامل انسانی.

پژوهشگران مونیخ[1] به این نتیجه رسیدند که استفاده از کامپیوتر برای یادگیری می‌تواند عملکرد تحصیلی کودکان را بهبود بخشد اما چنانچه از آن صرفاً برای کارهای بیهوده استفاده شود نتیجهٔ معکوس در برخواهد داشت. دسترسی گاه و بیگاه به کامپیوتر در مدارس به پیشرفت‌های اندکی منجر می‌شود اما دسترسی مدام (چند بار در هفته) بدتر از دسترسی نداشتن به آن، منجر به عملکرد بسیار ضعیف تحصیلی می‌شود. تمامی این موارد، ما را به این نتیجه‌گیری منطقی رهنمون می‌شود که استفاده از کامپیوتر از روی آگاهی و به خاطر هدف علمی خاص موجب پیشرفت بوده در غیر این صورت، اتلاف وقت و انرژی خواهد بود.

1- Munich



والدین و مربیان

پر واضح است که رویدادهای خانه عمیقاً بر توانایی یادگیری کودکان در مدرسه، تأثیر می‌گذارند. اگر بین خانه و مدرسه، هماهنگی وجود داشته باشد شانس موفقیت کودکان، بیشتر خواهد بود. وقتی در مورد نوشتن این کتاب به تحقیق می‌پرداختم از معلمان پرسیدم که به نظر آنها والدین خوب، چه والدینی هستند و از والدین پرسیدم که به نظر آنها، معلمان خوب چه معلمانی هستند.

پاسخ معلمان به این سوال، این بود که والدین خوب والدینی هستند که از کودکان خود همه جوره، حمایت می‌کنند منظم بوده و به کار کودکان خود، علاقمند هستند اما انتظارات واقع‌بینانه‌ای از آنها دارند و خیلی به آنها فشار نمی‌آورند. اطمینان حاصل می‌کنند که فرزندانشان به خوبی غذا می‌خورند و به اندازه کافی به ورزش پرداخته و از خواب کافی هم برخوردارند. بچه‌های خود را به موقع به مدرسه می‌رسانند و در پایان روز به موقع از مدرسه به خانه می‌آورند. در سر راه خانه به مدرسه با آنها به گفتگو می‌پردازند و پیشرفت تحصیلی و تلاش‌شان را تحسین می‌کنند. در خانه به کارهای فرزندان خود، نظارت درستی دارند. رفاه و پیشرفت تحصیلی کودکان خود را به دقت زیر نظر دارند. ظاهراً، در حال حاضر داشتن چنین والدینی، در حد ایده‌آل می‌باشد. چون امروزه، والدین چنان سرشان شلوغ است که دیگر مجال پرداخت به این گونه کارها را ندارند. لذا، تمامی این موارد که از اولویت بالایی برخوردارند برای آنها از اولویت می‌افتند.

طبق نظر والدین، معلم واقعی، زیاد یافت نمی‌شود. اگر چنین معلمی، یافت بشود معلم خوب، معلمی است که به خود اعتماد دارد و یک فرد اجتماعی

است. معلم خوب، یک فرد آگاه و دانشمند و دارای یک برنامهٔ منظم و معقول می‌باشد. کلاس خود را به خوبی اداره می‌کند و در کار تدریس، چیزی را از قلم نمی‌اندازد. به شیوه‌ها و تکنیک‌های درست آموزشی، مسلط است و رابطه خوب و دوستانه‌ای با شاگردان خود برقرار می‌کند. در کار تدریس، سخت‌کوشی می‌کند و از اندیشهٔ فردنگری برخوردار است نه نمره‌نگری. به عبارتی، معلم خوب، معلمی است که به تلاش فرد، بها می‌دهد نه صرفاً به نمره فرد. والدین شاگردان را در جریان پیشرفت تحصیلی شاگردانش قرار می‌دهد و با آنها رابطه خوب و دوستانه‌ای دارد.

داشتن چنین معلمی نیز در حد ایده‌آل است. شاید بهتر آن باشد که والدین و مربیان دیدگاه‌های خاص خود را با یکدیگر مبادله کرده و به نتیجهٔ مطلوب‌تری برسند. البته، مسئولین ذی‌ربط نیز از این قاعده، مستثنی نبوده و لازم است آن‌ها نیز در این امر، شرکت داشته باشند. یکی از روزنامه‌نگاران انگلیس عدم همکاری و هماهنگی والدین و مربیان را، اهداف مختلف والدین و مربیان می‌دانند. والدین به دنبال ساده‌ترین و سهل‌الوصول‌ترین راه برای رسیدن کودکان خود به موفقیت هستند و مربیان به دنبال نمایش موفقیت ظاهری شاگردان خود. لذا، در چنین وضعیتی وقتی والدین می‌بینند که مدارس توجه زیادی به آموزش بچه‌های آنان نمی‌دهند خسته و درمانده می‌شوند وقتی مدارس، رفتار والدین را می‌بینند حالت تدافعی به خود گرفته و با آنها خصمانه برخورد می‌نمایند. بنابراین، نتیجه این می‌شود که والدین از مدارس و مدارس از والدین، بیزار باشند. این بدان معناست که وقتی کار به درستی پیش نمی‌رود



و کسی برای اصلاح آن کاری انجام نمی‌دهد هیجانات به وجود آمده مانع یافتن راه حل عاقلانه می‌شود. اگر والدین از عدم رسیدن به توافق با مربیان، خشمگین شوند بیم آن می‌رود که این خشم را بر سر کودکان خود، خالی کنند و اگر مربیان از دست والدین، ناراحت و عصبانی باشند بیم آن می‌رود که رفتاری پرخاشگرانه، تدافعی و خصمانه نسبت به شاگردان خود، داشته باشند. مربیان معمولاً به دلیل تحمل استرس بالا و شاید به علت عدم داشتن تجربه کافی در برخورد با والدین، مضطرب هستند. لذا، چنانچه نتوانند با این مسأله به درستی برخورد کنند اوضاع آنها وخیم‌تر می‌شود. تنها راه حل این مشکل، آموزش مربیان جدید در خصوص برخورد مناسب با والدین و تشویق والدین برای مشارکت هرچه بیشتر، در امور مدرسه است.

به نظر می‌رسد موفق‌ترین مدارس، مدارسی باشند که می‌توانند زمینه لازم را برای تعامل بین والدین و مربیان فراهم آورده و بر تمرکز آنها بر اهداف مشترک، تأکید نمایند و از آن جایی که والدین، علاقه زیادی به رفاه و پیشرفت تحصیلی فرزندان خود دارند لذا در سراسر این کتاب، راه‌های پرداختن به این مورد، اشاره شده است. با استفاده از راه‌های پیشنهادی این کتاب، والدین و مربیان قادر خواهند بود به اهداف مشترکی دست یافته و همکاری و هماهنگی بیشتری با یکدیگر داشته باشند.

● فنون زورگویی

یکی از موارد نگران‌کننده‌ای که باعث می‌شود والدین و مربیان از فهمیدن

نقطه نظرات یکدیگر، عاجز باشند مشکل رو به رشد زورگویی کودکان است. والدین اغلب، فکر می‌کنند که مدارس می‌توانند در این زمینه، کاری بکنند که کودکانشان، زورگویی نکنند در حالی که معلمان، زورگویی کودکان را نتیجهٔ سیاست‌های مداخله‌آمیز زمین‌های بازی دانسته و تصور می‌کنند که هرگونه مداخله آنها در این خصوص، زیان‌بار خواهد بود.

زورگویی در وب‌سایت‌های انگلیس به معنای اذیت کردن، تهدید کردن و خشونت فیزیکی، تخریب اموال، محروم کردن کودکان از فعالیت‌های اجتماعی، شایعه‌پراکنی، فرستادن ایمیل‌های ناراحت‌کننده و چیزهایی از این قبیل می‌باشد، در خصوص پسران، زورگویی اغلب با خشونت همراه است در حالی که در مورد دختران، بیشتر جنبهٔ روان‌شناختی دارد که در هر دو صورت، آسیب‌زاست. کودکی که با ناراحتی به خانه می‌آید و از زورگویی صورت گرفته در مورد خود، شکایت می‌کند نگران و آشفته است و قطعاً انتظار دارد مدرسه او در این زمینه، اقدامی به عمل بیاورد.

از طرفی، مواردی که در بالا بدان اشاره شد صرفاً بخش کوچکی از زورگویی‌هایی است که در گوشه و کنار دنیا در مدارس و یا در زمین‌های بازی کودکان اتفاق می‌افتد و مادامی که کودکان به طور ذاتی، متمدن متولد نشوند چنین چیزی قطعاً ادامه خواهد داشت. البته، بین زورگویی‌های دائمی و زورگویی‌های اتفاقی که در جایی مثل زمین بازی صورت می‌گیرد فرق بسیاری وجود دارد که بایستی بدان توجه کرد. در زورگویی‌های موقتی، کودکان می‌توانند خود، مسأله را حل کرده و یاد می‌گیرند که نحوهٔ مقابله با زورگویی نیز بخشی از



آموزش اجتماعی آنهاست. کودکان از این که مشکلات خود را با بزرگسالان قابل اعتماد در میان گذاشته و آن‌ها را برطرف بکنند سود زیادی می‌برند اما همان طوری که گفته شد امروزه، زمین‌های بازی کودکان به گونه‌ای است که نه تنها زمینه تحقق چیزی را فراهم نمی‌کنند بلکه به جای توسعه مهارت‌های اجتماعی کودکان، بر بروز زمینهٔ زورگویی آنها نیز دامن می‌زنند!

زورگویی واقعی یک رفتار آسیب‌زای شدید و دائمی است که به اندازهٔ کافی کینه‌توزانه است تا قربانی خود را از دفاع کردن از خود، محروم سازد. لذا، لازم است همهٔ کودکان از زورگویی‌های واقعی و کینه‌توزانه در امان بوده و لازم است مدارس سیاست روشنی برای جلوگیری از زورگویی کودکان داشته باشند. چنانچه چنین سیاست‌هایی در مدارس اجرا شوند در آن صورت، والدین خواهند توانست به مربیان مدارس در این مورد، اعتماد بکنند.

اما عوامل فرهنگی در فصل دوم بدان‌ها اشاره کردیم به طور فزاینده‌ای والدین و مربیان را مضطرب ساخته است. رسانه‌ها هر مواردی از زورگویی کودکان را که منجر به عواقب ناگوار می‌شوند، گزارش می‌کنند. و همان طوری که گفته شد سیاست‌گذاری‌های مدارس هم در این زمینه به گونه‌ای است که زمینه بروز و ظهور آن را فراهم می‌کنند. به همین خاطر، والدین از دست این وضعیت، شاکی بوده و مدارس هم حالت تدافعی به خود گرفته‌اند. والدین، دیگر به نسبت به گذشته، اعتمادی به ارزشیابی مدارس ندارند و به خاطر فقدان اعتماد بین والدین و متخصصان امر فرزندپروری، بر وخامت اوضاع افزوده شده است.

پرداختن به مسأله نظم و انضباط

هیچ کودکی ذاتاً زورگو به دنیا نمی‌آید. همان گونه که هیچ کودکی ذاتاً شیطون متولد نمی‌شود. بعضی از این کودکان، ممکن است از لحاظ ژنتیکی، مستعد عقب‌ماندگی از رشد طبیعی باشند که در این صورت، لازم است در این زمینه به این قبیل کودکان، رسیدگی کنند تا به الگوی عادی اجتماعی برگردند. اما عده کثیری از کودکانی که در کشورهای آرام و ثروتمند به دنیا می‌آیند بایستی تا سن شش سالگی و یا بیشتر، بتوانند قرار و آرام گرفته و از گذراندن اوقات خود در مدرسه، بهره‌مند گردند.

سوال این است که چرا بعضی از کودکان، به کودکان زورگو تبدیل می‌شوند؟ اجازه بدهید در این جا به بعضی از موارد اشاره کنیم. رژیم غذایی، فقدان خواب و یا بازی‌های بیرون از خانه، دلبستگی، ناکامی و یا زبان نامناسب، مشکلات خانوادگی، شکست زودرس در پیشرفت تحصیلی فقدان انگیزه، فرهنگ حاکم بر کشور، تأثیر تلویزیون، خشونت‌های کامپیوتری و مواردی از این قبیل باعث می‌شوند که بعضی از کودکان در دنیای امروزی مبتلا به بدرفتاری و زورگویی می‌شوند. اما ریشه همهٔ این مشکلات در فرهنگی، نهفته است که شیوه‌های فرزندپروری مطلوب را به دست فراموشی سپرده است.

وقتی که رفتار نامطلوبی در کودک و آن هم در مدرسه، شروع شود مشکلات بیشتری را در کنار سایر مشکلات، ایجاد خواهد کرد. اگر در کلاسی، چند نفر از شاگردان آن، بدرفتاری داشته باشند به این معناست که معلم آن کلاس، بایستی وقت و انرژی خود را مصروف کنترل آن کلاس نماید که در این صورت، وقت



بیشتری برای تدریس و انجام کار مولد باقی نخواهد ماند. مدارس زیادی در سراسر کشورهای پیشرفته دنیا وجود دارند که در آن‌ها، تعلیم و تربیت کودکان، کمترین نگرانی معلمان است. در این گونه مدارس، معلمان نه تنها مجبورند برای این منظور، تلاش بیشتری بکنند بلکه مجبورند حداکثر تلاش خود را برای رفع اختلال توجه، عدم توجه به راهنمایی‌ها و بروز خشونت فیزیکی در خصوص خود آنها و هم‌کلاس‌های آنها، کاری انجام بدهند.

بنابراین، موضوع نظم و انضباط، امروزه، هم برای والدین و هم برای مربیان به موضوع بسیار مهم و بحث‌انگیزی تبدیل شده است، در طول قرن بیستم، نهاد آموزشی مثل سایر نهادهای جامعهٔ غربی، نگرش سنتی و مستبدانه خود را نسبت به امر تعلیم و تربیت به، نگرش بسیار لیبرال تبدیل کرده و توجه خاصی به حقوق بشر مبذول داشت که در این میان به حقوق کودکان، توجه خاصی شد. کنوانسیون سازمان ملل در خصوص حقوق کودکان، بسیاری از سیاست‌گذاران آموزشی را مکلّف ساخت تا از تنبیه کودکان در مدارس، اجتناب کرده و حق و حقوق آنها را محترم بشمارند. بنابراین، معلمانی که مجبور بودند تا در زمین بازی به برقراری نظم و انضباط بپردازند از پرداختن به وظایف خود، عاجز مانده و قادر به کنترل کودکان نشدند.

کاسته شدن از احترامی که در دهه‌های گذشته، نسبت به مسئولان اعمال شده است نیز بر وخامت مشکل افزوده است. در حالی که اگر قرار است معلمان بر یک گروه سی نفره یا بیشتر، کنترل داشته باشند بایستی از اقتدار لازم برخوردار باشند. پژوهش، ثابت کرده است که مؤثرترین سبک فرزندپروری، سبک

فرزندپروری مقتدرانه است کـه در آن به نقطه نظـرات و دیدگاه‌های کودکان، احترام گذاشته می‌شود. اتخاذ چنین سبکی برای معلمان نیز لازم است تا بتوانند کلاس خـود را بـه نحو مطلـوب اداره بکنند اما اگر به جای ایـن روش، از روش مسـتبدانه اسـتفاده کنند. نتیجهٔ معکوسـی خواهند گرفت و اثرات سـوئی برفتار کودکان از خود برجا خواهند گذاشت.

در یک جامعهٔ نسبتاً اخلاقی، برای هر بزرگسالی، دشوار خواهد بود که بتواند احسـاس مقتدرانه داشته باشد. برای معلّمی هم که می‌خواهد در یک کلاس سه نفره یا بیشتر، در توجه به خواسته‌های تک تک افراد، حد اعتدال را رعایت کند، این کار، کار دشـواری خواهد بود. اما با این حال، معلمی که به سـبک مقتدرانه، نه به سـبک مستبدانه، کلاس خود را اداره می‌کند حداکثر تلاش خود را به عمل مـی‌آورد تا حد امـکان به دیدگاه‌های مختلف شـاگردان خود، توجـه نموده و از تحمیل عقیده و یا مقررات سفت و سخت بر آن‌ها، اجتناب ورزد.

اما چنانچه کودکان از قوانین و مقررات وضع شده، تخطی نمایند معلم مجبور اسـت در اِعمال بعضی تحریم‌ها، توانمند باشد تا ضمن حفظ اقتدار، به شاگردان خود، تفهیم کند که هرگونه رفتار ضد اجتماعی، تبعات نامطلوبی دربردارد. وقتی قرار اسـت به بدرفتاری کودکان، رسـیدگی شـود بایسـتی جانب عدالت رعایت گردد. چنانچه رفتار بد شـاگردان نادیده گرفته شـود این عمل باعث خواهد شـد تا آنها هرچه بیشـتر به بدرفتاری بپردازند. معلمان برای تنبیه شـاگردان خاطی، روش خاصـی دارند و آن این اسـت که فرد خاطـی را از کلاس، بیرون می‌کنند. اتخاذ چنین تنبیهی باعث می‌شود که فرد خاطی بفهمد که اگر بخواهد مسئولیت

فردی را در قبال گروه، نادیده بگیرد از نظر اجتماعی، منزوی خواهد شد.

پژوهش‌ها، نشان داده‌اند که در مورد نوجوانان نمی‌توان صرفاً از طریق محبت‌آمیز به اصلاح رفتار آنان پرداخت. لازم است آموزش مهارت اجتماعی در محیطی کمتر رسمی بوده و بیشتر دوستانه باشد تا از طریق نیروهای آموزش دیده به بهبود رفتار نوجوانانی پرداخت که اختلال رفتاری دارند. مطالعات نشان داده‌اند که زورگویی و بدرفتاری نوجوانان را نمی‌توان صرفاً از طریق محبت‌ها زیاد اصلاح کرد. در این خصوص، روش‌های سختگیرانه‌ای لازم است که ازجمله آنها می‌توان به اِعمال بعضی از تحریم‌ها، اشاره کرد.

اما در خصوص کودکانی، که از تعادل رفتاری برخوردارند به ندرت به این شیوه‌ها، نیاز است. بنابراین عقل سلیم حکم می‌کند هر رفتار نادرستی قبل از این که فرصت بروز و ظهور پیدا بکند بایستی در نطفه خفه بشود.

تبدیل کودکان به شهروندان موفق در آینده، دادن انگیزه یادگیری به آنها، آموختن مهارت‌های پایه‌ای، و توانایی سازگاری با دیگران، به هیچ وقت کار آسانی نیست اما فرهنگ معاصر ما و اثرات این فرهنگ به کودکان در شرایط فعلی باعث شده است چنین کاری نسبت به گذشته، با چالش مضاعفی همراه باشد. والدین و مربیان هر دو از پرداختن به مسائل کودکان و رفع آنها سودمند خواهند شد با این حال، فرهنگ و اجتماع ما به گونه‌ای است که در آن، ورود والدین و مربیان به این مسأله، با دشواری‌های زیادی مواجه بوده است.

گرچه مسئولیت آموزش رسمی کودکان به عهدهٔ مدارس می‌باشد اما والدین بایستی از این موضوع که خودشان نیز بایستی در این خصوص به تلاش و

کوشش بپردازند غافل نبوده و در این راستا باید کمک کار مدارس باشند. فرهنگ رقابتی و ظالمانه فعلی، مناسب کودکان و نوجوانان ما نبوده و ما بایستی کودکان خود را از آفت‌های چنین فرهنگی در امان نگه داریم. همزیستی مسالمت‌آمیز با دیگران در درازمدت بر عهدهٔ کودکان ماست. کودکان ما در محیطی امن و ایمن بایستی این مسئولیت را یاد گرفته و یاد بگیرد که با موضوع شکست در زندگی چگونه برخورد بکند. هم چنین لازم است کودکان، سیاست‌های مربوط به زمین بازی و منطبق‌سازی حق و حقوق خود با مسئولیت اجتماعی در برابر دیگران، آگاهی‌هایی را کسب کنند. جامعه نیز بایستی مدارس را در تحقق اهداف و وظایف خود، یاری کنند. به طور کلی به نفع جامعه، والدین و مربیان است که نظام آموزشی مدارس ابتدایی را بهبود بخشند تا آنها بتوانند در آینده، شهروندان موفقی تحویل جامعه بدهند. پرواضح است که چنین نظامی نمی‌تواند از طریق بوروکراسی پوسیده اداری و سیاست‌گذاری‌های غلط آموزشی، تحقق یابد.



شیوه‌های سالم‌سازی آموزشِ کودکان
✓ بدانید که آموزش دوره ابتدایی، دورهٔ رقابت، محسوب نمی‌شود.
✓ به خاطر داشته باشید که کودکانی که در درازمدت، کودکانی موفق از آب درمی‌آیند کسانی هستند که: ✗ از یادگیری، لذت می‌برند به خاطر خودِ یادگیری، نه به خاطر آوردن نمرهٔ بالا. ✗ با معلمان و کودکان دیگر، سازگاری دارند و به خوبی با دیگران کنار می‌آیند.
✓ بپذیرید که کودکان در درجات مختلف رشد می‌کنند. کودکی که امروز رشد بسیار چشمگیری دارد ممکن است فردا، رشد کُندی داشته باشد.
✓ پیشرفت کودکان خود را از ته دل، مورد تشویق قرار دهید، خصوصاً زمانی که تلاش زیادی برای پیشرفت کرده باشند.
✓ سعی نکنید بیش از حد، آنها را مورد تشویق و تحسین قرار بدهید. در این خصوص هم، حد اعتدال را رعایت کنید.
✓ اگر می‌بینید که کودکان‌تان در حال پیشرفت نیستند آنها را بلافاصله مورد انتقاد قرار ندهید. سعی کنید به دنبال کشف علت باشید.
✓ اطمینان حاصل کنید که کودک شما، معنی و مفهوم زورگویی را به درستی می‌داند. راه‌های مقابله با زورگویی را به او یاد بدهید.
✓ سعی کنید در مناسبت‌های مدرسهٔ کودک خود، صرف‌نظر از میزان کسل‌کننده بودن آنها، شرکت کنید. شرکت شما در مناسبت‌های مدرسه، نشانگر میزان علاقه‌مندی شما به کودکان‌تان خواهد بود. چنانچه بنا به هر دلیلی، امکان شرکت در آن را ندارید کودک خود را به خوبی توجیه کرده و جایگزینی برای خود پیدا کنید. این جایگزین می‌تواند پدربزرگ یا مادربزرگ، مراقب او و یا دوست خانوادگی شما باشد.

شیوه‌های سالم‌سازی آموزش کودکان
✓ پیشـرفت تحصیلی کودک خود را به دقت زیر نظر داشـته باشید. بدانید که هیچ راه و روش میان‌بری برای پیشـرفت برق‌آسـا وجود ندارد. پیشرفت کودک شما به شخصیت او و شخصیت معلمان او بستگی دارد.

شیوه‌های برقراری رابطه صحیح بین والدین و مدارس کودکان
✓ بـرای تحصیـل فرزندان خود، مدرسـهٔ مناسـب را انتخاب کنیـد. یکی از معیارهای مدرسـهٔ خوب این اسـت که به رشـد همه جانبهٔ کودکان، توجه کافی داشته باشـد. آزمون محور نبوده و شاگرد محور باشد. یعنی به تلاش شاگردان، جهت کسب موفقیت بها بدهد به صرفاً نه نمره‌ای که در دروس خود می‌گیرند.
✓ پیشرفت تحصیلی کودک خود را در مدرسه، زیر نظر داشته باشید.
✓ رابطه خود را با مربیان کودک خود، حفظ کنید.
✓ موقعی که می‌خواهید در مورد مدرسه با کودک خود را در مدرسه، زیر نظر داشته باشید.
✓ رابطه خود را با مربیان کودک خود، حفظ کنید.
✓ موقعی که می‌خواهید در مورد مدرسـه با کـودک خود حرف بزنید مثبت‌گرا باشید. بدانید که نگرش شما در این مورد، اثر زیادی بر کودک خواهد گذاشت.
✓ چنانچه خودتان، خاطرات بدی از مدرسه دارید آن را به کودک خود، منتقل نکنید.
✓ در مـورد مدرسـه و معلمان، شـایعه‌پراکنی نکـرده و در مـورد آنها، منفی صحبت نکنید.



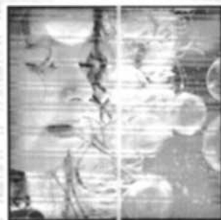
شیوه‌های برقراری رابطه صحیح بین والدین و مدارس کودکان
✓ بگذارید کودکان شما در مورد چیزی که در مدرسه باعث آزردگی آنها شده است، حرف بزنند.
✓ سعی کنید از فرصت به دست آمده برای شناخت والدین سایر کودکان استفاده کنید. اگر سوءتفاهمی در این رابطه هست آن را برطرف سازید.
✓ به شایعات بی‌اساسی که ممکن است در مدرسه توسط کودکان یا والدین آنها صورت گرفته باشد زیاد توجه نکنید.
✓ سعی کنید در جلسات انجمن اولیا و مربیان شرکت کرده و هرگاه امکان شرکت در آن جلسات را ندارید، جایگزین مناسبی برای خود، انتخاب کنید.

نحوهٔ پرداختن به مشکلات به وجود آمده در مدرسه
✓ اگر مشکلی در مدرسه، برای کودک‌تان پیش آمده است به او کمک کنید تا در مورد آن با شما صحبت کند. سعی کنید بفهمید که چه اتفاقی برای او افتاده تا راه‌حلّی برای آن پیدا کنید.
✓ اگر می‌بینید که کودک‌تان به دردسر افتاده است، سعی کنید بی‌طرف باشید. دوست داشتن بچه خود به این معنی نیست که او هرگز خطایی نمی‌کند.
✓ بدانید که هیچ کس دیگری به اندازه پدر یا مادر نمی‌تواند خیرخواه کودک خود باشد. لذا، اگر می‌بینید که مدرسه، کار غلطی می‌کند سریعاً وارد عمل بشوید.
✓ موقع به وجود آمدن مشکلی بین شما و مدرسه، بلافاصله به محکوم کردن آن نپردازید، بلکه اول خوب، فکر کنید و بعد از تفکر کافی، با مشکل پیش آمده به طور منطقی برخورد کنید.

نحوهٔ پرداختن به مشکلات به وجود آمده در مدرسه
✓ سعی کنید از قوانین و مقرراتی که در مدرسهٔ کودک شما وجود دارد تا سر حد امکان آگاهی داشته باشید.
✓ در خصوص مشکل پیش آمده در مدرسه، بهتر است در وهلهٔ اول، نامه‌ای به مدرسه بنویسید. سعی کنید موقع نوشتن نامه به حقایق بپردازید.
✓ قبل از رفتن به جلسات مدرسه، در مورد نتایج آن خوب فکر بکنید. خواسته‌های خود را از مدرسه، قبل از وارد شدن به جلسات، مشخص کنید.












فصل هشتم

کلامی چند در تربیت صحیح کودک

برای تربیت یک کودک به عوامل بسیار زیادی نیاز است. رشد کودکان، نه تنها به وسیله والدین بلکه به وسیلهٔ اعضای خانواده، دوستان و شخصیت‌هایی که پیرامون او زندگی می‌کنند تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در واقع، عصب‌شناسان بر این عقیده هستند که این عوامل تأثیرگذار از تأثیر خودِ والدین هم، بیشتر است.

دهکده‌ای که در حال حاضر، کودکان کشورهای پیشرفته، ساکن آن هستند یک دهکدهٔ الکترونیکی تشکیل یافته از ارتباطات جمعی و تفریحی است. بسیاری از کودکان، در حال حاضر، اوقات فراغت خود را با انجام فعالیت‌های الکترونیکی یعنی بازی‌های کامپیوتری و یا کار با کامپیوتر می‌گذراند. کاری که در زندگی خود با انسان‌های واقعی نیز انجام می‌دهند. بنابراین، آن چه که



کودکان در تلویزیون، فیلم و دی‌وی‌دی می‌بینند و کاری که با کامپیوتر می‌کنند همگی بر رشد آنها تأثیر می‌گذارند. موضوع تعامل مستقیم کودکان با رسانه‌های الکترونیکی در فصل‌های آینده مورد بررسی قرار خواهد گرفت. اما در این جا به شیوهٔ منحصر به فردی که این رسانه‌ها بر زندگی کودکان، اثر می‌گذارند خواهیم پرداخت.

فشار هم‌سالان، همیشه بخش مهمی از رشد کودک بوده است اما در نسل‌های گذشته، بازی‌های کودکان عمدتاً به خودشان مربوط می‌شده است. در دهه‌های اخیر که فعالیت‌های کامپیوتری رشد کرده است آن چه که در زمین‌های بازی اتفاق می‌افتد به طور فزاینده‌ای تحت کنترل صنعت بازاریابی بوده و ابداً مثل گذشته، تحت کنترل کودکان نمی‌باشد.

به نظر می‌رسد بسیاری از والدین از برنامه‌هایی که طراحان این نوع بازی‌ها برای کودکان امروزی تدارک دیده‌اند بی‌خبر هستند و نمی‌دانند که پشت این نوع فعالیت‌ها و بازی‌های کامپیوتری چه توطئه اهریمنانه‌ای برای کودکان، طراحی شده است تا قلب و روح آنان را به تسخیر خود در بیاورند. این وسایل بسیار قدرتمند، تأثیر بسیار زیادی بر فرهنگ دوران کودکی و بر نحوهٔ تعامل آنها با یکدیگر گذاشته است.

از بازی‌های خلاقانه تا مصرفِ اسباب‌بازی‌های بیهوده یکی از جوانب بسیار واضح این تغییر فرهنگی، تغییر در ماهیت اسباب‌بازی‌هاست. روان‌شناسان بر این عقیده هستند که هر قدر اسباب‌بازی کودکان، خصوصاً اسباب‌بازی در کودکان کم سن و سال، ساده‌تر باشد بیشتر می‌تواند حسّ خلاقیت کودکان را

تحریـک نمایند. مثلاً پارچه‌ای که به روی یک میز انداخته می‌شـود می‌تواند به یک پناهگاه تبدیل گردد و با یک جعبه خالی، با استفاده از تخیّل می‌تواند به یک ماشین و یا یک قایق تبدیل شود. بازی‌های نمادینی از این قبیل، در رشد تخیل کودکان و مهارت‌های حل مسـأله آنان همیشـه اثرات بسـیار زیادی دربرداشته است. به همین ترتیب، حس طبیعی و خلاقانه کودکان می‌تواند با استفاده از مواد ساده و طبیعی مثل شن، آب، کاغذ و مداد رنگی و جعبهٔ خیاطی و غیره به نحوه مطلوب، ارضا شود.

مشـکل در این جاست کـه پارچه و یا چیزهـای بدرد نخوری کـه در خانه‌ها یافـت می‌شـوند و کـودکان می‌تواننـد بـدون آن که بابـت آنها پولـی پرداخت بکنند بـه بازی‌های خلاقانه بپردازنـد در فرهنگ مصرف‌گـرای دنیای معاصر، محلـی از اعراب ندارنـد. بنابراین، کارخانجات تولیدکنندهٔ اسـباب‌بازی با آگاهی از ایـن موضـوع، تلاش می‌کنند که جای این گونه اسـباب‌بازی‌های سـاده را با اسـباب‌بازی‌های بسـیار پیچیده و الکترونیکی پر بکنند و والدین مجبورند برای خرید آنها، پول پرداخت بکنند. متأسفانه، از آن جایی که این گونه اسباب‌بازی‌ها عموماً تخیل‌برانگیز نیستند لذا، کودکان تمایل کمتری به استفاده از آنها از خود، نشان می‌دهند.

در دو دههٔ گذشته، نگرانی‌هایی در مورد رشد و افزایش این گونه اسباب‌بازی‌ها وجود داشته است. فیلم‌های تلویزیونی عموماً کودکان را تشویق می‌کنند تا هرچه بیشتر به اسـتفاده از این نوع اسباب‌بازی‌ها، تشویق بشوند. اسباب‌بازی‌هایی که بـه هیچ وجه خلاقیـت کودکان را افزایش نـداده و آنها را هرچه بیشـتر، منفعل



نیـز می‌کننـد. در میـان کـودکان جهان، کـودکان ژاپنی، بیشـتر به اسـتفاده از اسباب‌بازی‌های کامپیوتری رو آورده‌اند. همان طوری که در فصل قبلی نیز اشاره شد. مقامات ژاپنی زنگ هشدار را در این خصوص به صدا درآورده‌اند اما متأسفانه، تاکنون هیچ اقدامی در این زمینه، صورت نگرفته و دنیای پیشرفته امروزی، روز به روز، کودکان ما را به اسـتفاده هرچه بیشـتر از این نوع اسباب‌بازی‌ها، تشویق می‌کند. اسباب‌بازی‌هایی که در آن‌ها عموماً تأثیری بر رشد قوه تخیّل و ابتکار و خلاقیّت کودکان ندارد.

● بیگانگان موجود در بازی‌های مدرن امروزی

یکی دیگر از جنبه‌های نگران‌کنندهٔ بازی‌های امروزی این اسـت که این نوع بازی‌هـا بـه ندرت در هوای آزاد صورت می‌گیرند به ایـن دلیل که بازی در خارج از منزل و در هوای آزاد، ممکن اسـت با خطر بیگانگان همراه باشـد. حال آن که والدیـن نمی‌دانند با ممانعت از کودکان خود، جهت بـازی کردن در هوای آزاد و خـارج از منزل، لزوماً نمی‌تواند کودکان آنهـا را از خطرات بیگانگان در امان نگه دارد. چـرا که بازی با اسـباب بازی‌های فعلی که عموماً کامپیوتری هسـتند پر از بیگانگانی است که دور از چشم والدین، روح و قلب کودکان را هدف گرفته‌اند.

همه ما صرف‌نظر از سـنی که داریم مرتباً توسـط رسـانه‌ها مورد بازیچه قرار می‌گیریم. اما بسـیاری از بزرگسـالان، ناآگاه‌تر از آنی هسـتند که بازیچهٔ رسانه بـودن را تشـخیص داده و از آن اجتنـاب بکنند و بدانند که این رسـانه‌ها، قلب و روح آنها و بچه‌هایشـان را هدف گرفته‌اند. هر قدر سن کودکان، پایین‌تر باشد به

همان اندازه از تشخیص این واقعیت، عاجزتر خواهند بود. برنامه‌سازان مسئول که از این واقعیت باخبر هستند این موضوع را در نظر داشته و تلاش می‌کنند در ساختن برنامه برای کودکان، رفتار مسئولانه‌ای داشته باشند.

کودکانِ امروزه در گردابی که تبلیغات بازرگانی برای آنها درست کرده است، رشد می‌کنند. در ایالات متحدهٔ آمریکا، انگلیس و استرالیا، یک کودک به طور متوسط بین دو تا چهار هزار تبلیغات بازرگانی در سال از تلویزیون می‌بینند. تحقیقات نشان داده‌اند که کودکان تقریباً هشت ساله، کودکانی نیستند که از سوء نیت این تبلیغات باخبر باشند. این دسته از کودکان صرفاً به جنبه‌های خوب و لذت‌بخش این قبیل تبلیغات توجه داشته و نمی‌توانند قبل از یازده سالگی، درک عمیقی از نیّات این گونه پیام‌های بازرگانی داشته باشند لذا قبل از این که به سن یازده سالگی برسند عمیقاً توسط این پیام‌ها، شستشوی مغزی شده‌اند. بنا به همین دلیل، تلویزیون سوئد، پخش تبلیغات بازرگانی را برای کودکان زیر دوازده سال، ممنوع کرده است و کشورهای پیشرفته سراسر دنیا به سوء اثرات آنها واقف شده‌اند.

تبلیغات بازرگانی در گذشته به اشیاء کودکانه مثل اسباب‌بازی، تخت شکلات و غیره معطوف بود که نسبتاً به بودجهٔ کمی نیاز داشت. اما در بیست سال گذشته، تغییر گسترده‌ای در این زمینه صورت گرفته است. جیمز مک‌نیل[1] در کتاب خود تحت عنوان **"کودکان به عنوان مشتریان"**، به پتانسیل بالایی که بازار برای فروش کالا به کودکان دارد، اشاره می‌کند. وی می‌گوید کودکان، ساده‌ترین

1- *James McNeal*

مشتریانی هستند که بازار در اختیار دارد. به همین خاطر، آگهی‌های تبلیغاتی در حال حاضر، بودجه هنگفتی را برای کودکان، خصوصاً کودکان بین هشت تا چهارده ساله، اختصاص داده‌اند.

بسیاری از بزرگسالان از نیّت این آگهی‌ها و پیام‌های بازرگانی هیچ گونه اطلاعی ندارند چون به قدری با ظرافت و با تکنیک صورت می‌گیرند که حتی بزرگسالان هم قادر نیستند به آسانی نیّت پنهان این آگهی‌ها را دریابند. در گذشته، این آگهی‌ها به این شکل به ضرر کودکان نبود و صرفاً منفعلانه عمل می‌کرد اما امروزه، این آگهی‌ها به شکل تهاجمی و فعالانه عمل کرده و زندگی کودکان را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند.

● کودکان به عنوان خریداران

برای هدف قرار گرفتن کودکان توسط پیام‌ها و آگهی‌های بازرگانی دلایل زیادی وجود دارد. نخست این که کودکان معاصر، پول بسیار زیادی برای خرج کردن در اختیار داشته و به درآمد والدین خود، دسترسی بی‌حد و حصری دارند. اکنون بازاریابان، چشم طمع به پول زبان بسته کودکان دارند، پولی که والدین به خاطر احساس گناهی که به علت دور بودن از کودکان خود، به خاطر رفتن به سر کار احساس می‌کنند، به آنها می‌دهند. از بخت خوب بازاریابان، نبود والدین در خانه به این معناست که کودکان وقت خود را جلوی تلویزیون و به تماشای آن می‌گذرانند. لذا، فرصت زیادی دارند تا تحت تأثیر آگهی‌ها و تبلیغات بازرگانی آن قرار گرفته و به خریداران عظیم کالاهای تبلیغاتی مبدّل شوند.

● در حقیقت، چنین فرهنگی باعث شده است که:

♥ کودکان به دلیل نبود پدر و مادرشان، ناراحت باشند.

♥ سیل تقاضای کودکان برای کالاهای تبلیغ شده در تلویزیون، به سوی والدین، سرازیر گردد و والدین به خاطر احساس گناه از دور بودن خود از فرزندان، برای رفع این مشکل به تزریق پول به آنها متوسّل شوند.

♥ تبلیغات بازرگانی، خرید هرچه بیشتر محصولات را به کودکان، القا کند.

♥ خرید محصولات، هم برای کودکان و هم برای والدین آنها موقتاً توأم با آرامش باشد.

♥ سرانجام، بدبختی، مجدداً به سراغ والدین بیاید چرا که می‌دانند در غیاب آنها، جایگزینی برای خود، ندارند و این چرخهٔ معیوب هم چنان ادامه یابد. به عبارتی:

کودکان، محصولات بیشتری بخواهند و والدین مجبور باشند پول بیشتری برای خرید آنها به فرزندان بدهند و ...

یکی دیگر از عواملی که علاوه بر کودکان، والدین را نیز تحت تأثیر قرار داده است کشف این ماجراست که این آگهی‌های تبلیغاتی نه تنها کودکان را برای خرید هرچه بیشتر محصول، تشویق می‌کنند بلکه بزرگسالان نیز از این قاعده، مستثنی نبوده و آنها نیز مجبور می‌شوند تحت تأثیر این تبلیغات به خرید هرچه بیشتر محصولاتی مانند، اتومبیل و لوازم منزل، تشویق بشوند. وقتی کودکان به تماشای تلویزیون پرداخته و تحت تأثیر تبلیغات آن قرار می‌گیرند آن را به والدین



خـود نیز منتقل می‌کننـد. بنابراین، کارخانه‌جات نیز با آگاهـی از این امر، هرچه بیشتر بر اثرگذاری روی کودکان، سرمایه‌گذاری می‌کنند تا از طرف آنها، بر روی والدین‌شـان، تأثیر بگذارند. یکی از بازارپژوهی‌هایی که در آمریکا صورت گرفت معلوم شد که ۶۷٪ خریداران خودرو، کسانی هستند که تحت تأثیر فرزندان خود بـه خرید اتومبیـل رو آورده‌اند! تأثیـر و قدرتی که کودکان بـر والدین خود دارند همـواره مورد توجه بازاریابان بوده اسـت. مطالعه‌ای که در آمریکا صورت گرفت معلوم سـاخت که اگر کودکان، والدین خود را برای خرید یک سـری محصولات تحـت فشـار نگذارند فروش آنها تا $\frac{1}{2}$ کاهش می‌یابد. چنیـن چیزی در مورد اکثر محصولات، حتی در مورد اسباب‌بازی نیز صادق است.

دلیل سـومی که آگهی‌های بازرگانی، کودکان کم سـن و سـال را هدف قرار داده‌انـد این اسـت که می‌خواهند به طـرز بی‌رحمانه‌ای آنهـا را به مارک خاصی عـادت دهنـد. در فرهنگ مصرف‌گـرا و بی‌رحم فعلی، توجه خـاص به یک نوع مارک و وفادار ماندن به آن، بسیار باارزش است لذا، هدف بازاریابان این است که بتواننـد افـراد را به نوع خاصی از این مارک‌ها عادت دهند. آنها برای این منظور، میلیون‌ها دلار پول اختصاص می‌دهند تا کودکان را تحت تأثیر قرار بدهند تا آنها به غذا و نوشابه و سرگرمی و اسباب‌بازی خاصی گرایش پیدا کنند.

صنعت بازاریابی روی این مورد، شـب و روز در حال کار کردن اسـت. تلاش آنها به قدری حسـاب شـده بوده اسـت که امروزه حتی کودکان سـه ساله نیز به دنبال مارک خاصی هستند و آن را به نام می‌شناسند. اما متأسفانه، چنین چیزی

به نفع صنعت بازاریابی و به ضرر کودکان است. همان طوری که نانسی شالک[1]، رئیس آژانس تبلیغاتی آمریکا می‌گوید: **تبلیغات در بهترین حالت، باعث می‌شود که افراد احساس بکنند بدون خرید محصول تبلیغ شده، بازنده هستند که چنین احساسی، درست نیست. کودکان نسبت به این نوع تبلیغات، بسیار حسّاس بوده و از لحاظ روانی، بسیار آسیب‌پذیر هستند.**

دختران و پسران ...

در هدف قرار دادن کودکان، آگهی‌های بازرگانی به طرز ماهرانه‌ای تفاوت‌های جنسیتی را مورد توجه قرار می‌دهند. درست است که در اواخر قرن بیستم بسیاری از والدین، مشتاقانه سعی کردند از اعمال تبعیض‌های جنسیتی بین دختران و پسران اجتناب کنند اما فشار بازاریاب‌های جهانی همراه به این امر، دامن زده است. آنها خیلی سریع به این موضوع پی برده‌اند که بین پسران و دختران و در علایق و نگرش‌های آنها تفاوت بیولوژیکی زیادی وجود دارد. لذا، با تأکید بر این تفاوت‌ها و هدف قرار دادن آنها، همواره بازار فروش محصولات خود را داغ نگه داشته‌اند.

به طور کلی، دخترها، گرایش بیشتری به تربیت دارند. آنها به افراد دیگر، علاقمند بوده و قدرت بالای همدلی آنها باعث شده است که امکان مورد سوء استفاده قرار گرفتن‌شان بیشتر باشد. تبلیغات بازرگانی نیز با آگاهی از این موضوع، به برجسته‌سازی این ویژگی پرداخته و آن را در تبلیغات خود، همواره مورد توجه

1- Nancy Shalek



خاص قرار داده‌اند. گرچه دخترها نسبت به پسرها، علاقه کمتری به تکنولوژی از خود نشان می‌دهند اما وب‌سایت‌ها نیز می‌توانند دختران را به کامپیوتر جذب ساخته و اهداف خود را از این طریق به مرحله اجرا درآورند.

علاوه بر این، در بیست سال گذشته، در واجد شرایط ساختن کودکان در زمین‌های بازی، مارک‌های خاص، به شدت نقش مهمی داشته‌اند. در مصاحبه‌ای که از یک دختر یازده ساله به عمل آمد معلوم شد که به مارک خاصی علاقه داشته و آن را نشان از هویت خود می‌داند. در حال حاضر، دختران و پسران، یکدیگر را از روی لباس، غذا و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنند مورد قضاوت قرار می‌دهند. در این خصوص، کار به جایی رسیده که حتی کودکان کم سن و سال هم، مارک‌های خاصی را به خوبی می‌شناسند و نسبت به آنها حساسیت نشان می‌دهند.

بازاریابان تلاش زیادی به خرج می‌دهند تا مارک خاصی را در بین کودکان، جا بیندازند. هدف عمدهٔ آنها در واقع نه تنها کودکان بلکه نوجوانان نیز می‌باشند که در این میان، نوک پیکان آنها، دختران کم سن و سال را هدف قرار داده‌اند. این بازاریاب‌ها از طریق آگاهی‌ها و تبلیغات تلویزیونی، مجلات و اینترنت، نوجوانان را به سوی خود جلب کرده و آنها را به خرید بعضی از محصولات خود، به شدت تشویق می‌کنند. محصولاتی که مصرف آنها، بیشتر به نفع فروشندگان بوده و نفعی برای مصرف‌کننده ندارند. اسباب‌بازی‌های خاص، لوازم آرایشی و لباس ازجمله این محصولات هستند که تبلیغات گسترده‌ای در مورد آنها از طریق رسانه‌ها به طور موذیانه و ماهرانه صورت می‌گیرند. این رسانه‌ها به

طـرز بی‌رحمانه، نوجوانان را تشـویق می‌کنند تا حتی از نظر فیزیکی نیز شـکل خاصی داشته باشند. آنها برای تبدیل شدن دختران و پسران به آن چه که مدّنظر خودشان است به لاغری و باریک اندامی تشویق می‌کنند چرا که معتقدند باریک اندامی باعث معروفیت هرچه بیشـتر آنها، خواهد شد. اما عجیب آن که بسیاری از این کودکان به خاطر خوردن غذاهای حاضری که از طریق خود این رسـانه‌ها و بازاریاب‌ها تبلیغ می‌شـوند، چاقی مفرط نیز پیدا می‌کنند. متأسفانه، بسیاری از والدین از یک طرف با دسـتان خود این جور غذاها را به فرزندان خود می‌دهند و از طرف دیگر، از آنها انتظار دارند که تناسب اندام خود را حفظ کنند!

تنهـا، دختران نیسـتند که به خاطـر تمایل و گرایش ذاتی آنهـا به افراد دیگر و همدلـی کردن با آنها مـورد بهره‌برداری رسـانه‌ها و آگهی‌هـای تبلیغاتی قرار می‌گیرنـد. پسـران نیـز از این قاعده مسـتثنی نیسـتند، به این معنـی که چون رسـانه‌ها و بازاریاب‌ها از تمایلات و گرایشـات باطنی پسـران آگاهی داشته و به خوبـی می‌دانند که جنس مذکر، رقابت‌طلب بوده و گرایش زیادی به اسـتفاده از تکنولوژی از خود، نشـان می‌دهند لذا، با اسـتفاده از همین گرایش، آنها را مورد سـوء اسـتفاده قرار می‌دهند. خرید بازی‌های کامپیوتری که در آن‌ها، خشـونت و پرخاشـگری به شـدت دیده می‌شود در میان پسـران، رواج بیشتری پیدا کرده است. با ژرف‌اندیشی می‌توان فهمید که علت اصلی گرایش نوجوانان به این نوع بازی‌های کامپیوتری، سودجویی‌های کاسبان بی‌رحم بوده است.

با توجه به این که نوع و محتوای بازی کودکان در شـکل‌گیری و جهت‌گیری اخلاقی آنها در آینده، نقش بسـزایی دارند لذا، بر عهده مسئولین و والدین است



که از ورود کودکان به بازی‌هایی که روح خون و خون‌ریزی و خشونت و بی‌رحمی را به فرد و جامعه القاء می‌کنند مصون نگه داشته و زمینهٔ بازی‌های سالم را برای آنها فراهم نمایند.

از آن جایی که پسران نیز به اندازه دختران، اشتیاق دارند که در گروه، مورد پذیرش هم‌سالان قرار گیرند و تکیه بر یک مارک به خصوص می‌تواند پذیرش گروهی را تسهیل سازد لذا ۷۵٪ پسران در یکی از بررسی‌های صورت گرفته، اظهار داشتند که تمایل به پوشیدن لباس خاص با مارک خاصی دارند که تمایل دختران در این خصوص، ۶۷٪ بود. با توجه به این گرایش، چنانچه پسر یا دختری تمایل داشته باشد که فارغ از فشار تبلیغاتی به انتخاب لباس مورد دلخواه خود، اقدام نماید احتمالاً در بین هم‌سالان خود، طرد خواهد شد. فشار آگهی‌ها و تبلیغات بازرگانی به جایی رسیده که برای بسیاری از نوجوانان امروزی یکی از شرایط جذابیت برای جنس مؤنث، اِعمال خشونت، برای نشان دادن مردانگی است لذا، فشار قابل توجهی بر روی پسران از طرف هم‌سالان وجود دارد تا مثلاً رفتاری مردانه داشته و آن را با اعمال خشونت بر زنان، یکی بدانند!

به سوء اثرات خشونت‌های ناشی از تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری به طور گسترده در فصل نهم مورد بحث و بررسی قرار گرفته است اما آن چه که مورد توجه و بررسی کافی واقع نشده است اثرات درازمدت این نوع تبلیغات و بازی‌های کامپیوتری بر تکوین نگرش منفی کودکان کم‌سن و سال نسبت به اقتدار والدین و بزرگسالان است. بسیاری از پیام‌های بازرگانی امروز، به طور روزانه، کودکان ما را تحت تأثیر خود قرار داده و روز به روز اطاعت‌پذیری آنان از

والدین و ارزش‌های متمدانه جامعه را کم رنگ‌تر می‌کنند.

تقصیر، تقصیر اقتصاد است

با معلّمی که در اواخر سال ۲۰۰۴ در اسپانیا مصاحبه کردم اظهار داشت: **بعضی وقت‌ها به نظر می‌رسد آن چه که در مدارس به کودکان آموزش می‌دهیم با آن چه که در بیرون از مدرسه، یاد می‌گیرند در تضادّ کامل قرار دارد. به نظر می‌رسد که ویژگی‌هایی مانند صداقت، باوجدان بودن، سخت‌کوشی و به فکر دیگران بودن، در دنیای خارج از مدرسه، محلّی از اعراب نداشته باشند. آن چه که کودکان دنیای امروز، آن را ارزش می‌دانند مطابق با معیارهای اخلاقی، تعیین نشده بلکه معیارهای اجتماعی و هم‌سن و سالان آنها، آن را برای کودکان، تعیین کرده‌اند.** وقتی به او گفتم که بسیاری از والدین، مثلِ خود من، هنوز به ارزش‌هایی که شما از آن‌ها یاد کردید، پایبند بوده و به آنها ایمان دارند اظهار داشت: **شاید، اما این ارزش‌ها هرگز به کودکان این قبیل والدین، منتقل نمی‌شوند بلکه صرفاً با صرف پول، فکر می‌کنند که توانسته‌اند این ارزش‌ها را به کودکان خود، منتقل کنند که این طور نیست. چون صرفاً با صرف پول نمی‌توان ارزش‌هایی را به کسی قهراً منتقل کرد.**

وقتی این موضوع را در سال گذشته با والدین در میان گذاشتم دیدم بسیاری از آنها اظهار می‌کنند که ارزش‌های قدیمی تحت تأثیر فرهنگ فعلی جامعه واقع شده و با وجود این که می‌دانیم صرفاً با صرف پول نمی‌توانیم ارزش‌های اصیل و اساسی را به کودکان خود، منتقل کنیم اما نفوذ جامعه و فشار رسانه‌ها و تبلیغات

بازرگانی باعث شده است که به اقدامی به جز این، فکر نکنیم. صرفاً انسان‌های بسیار با اراده می‌توانند در برابر این فشار شدید و شکننده، ایستادگی کرده و تحت تأثیر چنین تبلیغاتی قرار نگیرند.

از طرف دیگر، والدینی را سراغ دارم که چنین چیزی را جزو مشکل به حساب نمی‌آورند. آنها فکر می‌کنند که در فرهنگ مصرف‌گرای دنیای معاصر با عشق به فرزندان می‌توان در برابر خواسته‌های آنان ایستاد و کاری کرد که آنها تحت تأثیر تبلیغات بازرگانی قرار گرفته و به مارک خاصی گرایش پیدا نکنند. شاید حق با این والدین باشد اما صددرصد این طور نیست. چون پول یا عشق هر کدام به تنهایی، اولین و آخرین حرف را نمی‌زنند. شاید در دنیای مصرف‌گرای امروز، خرید هرچه بیشتر کالا برای کودکان، ظاهراً نشان از محبت والدین به فرزندانشان تلقی شود اما لزوماً این طور نیست.

● قهرمانان و جنایت کارانی که الگوی کودکان هستند

یکی دیگر از عوامل مهمی که زندگی کودکان معاصر را خراب کرده است الگوهایی هستند که کودکان از آنها، تبعیت می‌کنند. انسان‌ها عمدتاً از طریق تقلید، چیزهایی می‌آموزند. کودکان در سال‌های اول زندگی خود با تقلید از والدین و سایر اعضای خانواده، چیزهایی را می‌آموزند. با گذشت زمان، معلمان و کودکان بزرگ‌تر می‌توانند برای آنها الگوهای مهمی باشند. این الگوها هم چنین می‌توانند الگوهایی تلویزیونی و یا سایر رسانه‌ها نیز باشند. بنابراین، مشاهده می‌کنیم که این الگوها، همیشه رفتار کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. بعضی

از شخصیت‌های افسانه‌ای و یا کارتونی، بیشتر از شخصیت‌های دیگر، بر روی کودکان، تأثیرگذار هستند که والدین زیادی، این موضوع را تأیید می‌کنند. متأسفانه، تأثیرگذاری این شخصیت‌ها و الگوها بر روی کودکان در اکثر موارد، منفی بوده و زمینه مشکلات رفتاری و اخلاقی کودکان را فراهم کرده است. در یکی از بررسی‌هایی که صورت گرفت ۷۹٪ والدین از رفتار بد کودکان خود، گله‌مند بوده و ۶۸٪ آنها نیز اظهار می‌کردند که نسل فعلی، بدرفتارترین نسل تاریخ بشریست.

از طرفی هم برای الگوپذیری کودکان، الگوهای واقعی زیادی هستند که استعداد و قریحهٔ آنها بسیار قابل توجه است. زنان و مردان ورزشکار، موسیقی‌دانان بسیار معروف، ستارگان خوب سینمایی (خصوصاً هنرپیشه کودک) و شخصیت‌های خوب علمی و فرهنگی ازجملهٔ این الگوها هستند که می‌توانند به خاطر خوب بودن، الگوی خوبی هم برای افراد باشند اما متأسفانه، بسیاری از الگوهای جامعه، جزو الگوهای خوب و مؤثر نبوده و لذا، الگوپذیری از آنها می‌تواند مخرّب و آسیب‌زا باشد.

خنثی کردن سوء اثرات این قبیل الگوها، برای بسیاری از والدین، کار آسانی نیست. چرا که این الگوها دائماً برای کودکان حضور داشته و کودکان، خواسته یا ناخواسته در معرض این آسیب‌ها قرار دارند.

کودکان از بدو تولّد تا حدود هشت ماهگی، تأثیرپذیرترین موجود بشری هستند. به همین خاطر است که تبلیغات بازرگانی با آگاهی از این موضوع، تلاش می‌کنند تا این گروه سنّی را نسبت به مارک خاصی حساس‌تر کرده و آنان را



به سوی خود، جلب کنند. شاید چنانچه والدین با سپری کردن اوقات خود با کودکان، آنها را نسبت به ارزش‌های واقعی آگاه نمایند. در مقابله با چنین تبلیغات و الگوهایی، کارساز باشد اما متأسفانه، چنین کاری به ندرت صورت می‌گیرد.

در طول پژوهشی که برای نوشتن این فصل از کتاب، انجام می‌دادم از مشاهدهٔ این که تا چه اندازه‌ای بازی و فرهنگ کودکان، توسط مصرف‌گرایی امروز، مورد هجوم قرار گرفته‌اند، شوکه شدم. فشار هم‌سالان که به طور ماهرانه‌ای از طرف تبلیغات بازرگانی رسانه‌ها هدایت می‌شوند نه تنها به مصرف‌گرایی افراد و کودکان دامن زده بلکه روابط بین آنها و بزرگسالانی را کاهش داده‌اند که از آنها مراقبت می‌کنند. زمین‌های بازی نیز به محل تبلیغ نوع خاصی از محصول و مارک تبدیل شده‌اند.

همان طوری که می‌دانیم و روان‌شناس نیز این مطلب را تأیید می‌کند چنین حالتی به نفع کودکان ما نیست. پژوهشگران استرالیایی دریافته‌اند که سعادت نوجوانان به نگرش سالم و تلاش برای رسیدن به اهداف ارزشمند، بستگی دارد. اما کودکان افسرده، فکر می‌کنند که سعادت آنها در گرو شهرت، پول و خوش‌تیپی آنهاست. لذا، در چنین وضعی، دختران، عزت نفس سالمی که ناشی از ایستادگی در برابر نگرش‌های نادرست جامعه باشد و پسران، شخصیت محکمی که ناشی از ایستادگی در برابر زورگویی و بداخلاقی دیگران باشد، نخواهند داشت. در معرض فرهنگ تهاجمیِ مصرف‌گرایی واقع شدن، سه ویژگی اصلی تربیت مسموم دوران کودکی را تشدید می‌کند. این سه ویژگی عبارتند از: **حواس‌پرتی، تکانشی بودن و وسواسی بودن.**

بر عهدهٔ بزرگسالان است که در زندگی واقعی کودکان، آنها را در برابر هجوم حملات مصرف‌گرای فرهنگ معاصر، مصون نگه دارند. سرمایه‌گذاری زمانی، توجه محبت‌آمیز و سرمشق خوب بودن برای کودکان خود، می‌تواند شروع بسیار خوبی برای این کار باشد. اما فرهنگ حاکم بر زمین‌های بازی، مادامی که تحت تأثیر تبلیغات بازرگانی باشد، موفق به ایجاد تغییر نخواهد بود. در حال حاضر، تمامی کودکان صرف‌نظر از آن که چه قدر خوب در منزل، تربیت شده باشند. قربانی وضع آشفته مُد و مصرف‌گرای موجود در جامعه و زمین‌های بازی می‌شوند. تحریم آگهی‌ها و تبلیغات بازرگانی که در مورد کودکان باشد شاید یکی از راه‌حل‌های مقابله با این وضع باشد. همان طوری که در کشور سوئد صورت گرفته است. از طرفی هم، نباید در این زمینه صرفاً به اقدامات دولتی، دل بست. لازم است والدین نیز از شرّ این گونه آگهی‌ها و تبلیغات بازرگانی، کودکان خود را مصون نگه داشته و با اِعمال قدرت دمکراتیک و تلاش دلسوزانه، کاری بکنند که کودکانشان از شرّ آسیب‌های دهکده‌ی جهانی و ره‌آوردهای تکنولوژیکی آن که غالباً قلب و روح کودکان را به تسخیر خود درمی‌آورند در امان نگه دارند.

سم‌زدایی از فرهنگ مصرفگرایی
✓ بر تماشای تلویزیون، فیلم و ویدئو کودکان خود، نظارت کنید.
✓ تا جایی که امکان دارد سعی کنید نظارت بیشتری بر کودکان کم سن و سال خود داشته باشید.
✓ مراقب آگهی‌ها و تبلیغات بازرگانی که در مورد کودکان صورت می‌گیرند، باشید.



سم‌زدایی از فرهنگ مصرف‌گرایی
✓ سعی کنید کودکان، کمتر به تماشای آگهی و تبلیغاتی باشند از طریق تلویزیون پخش می‌شوند.
✓ اگر امکان دارد و کودک‌تان به اندازه‌ای بزرگ شده است که اغراض نهفته در این آگهی‌ها و تبلیغات بازرگانی را می‌تواند درک بکند، آنها را در این خصوص، توجیه کنید.
✓ در مورد مارک‌ها و محصولات مختلفی که از تلویزیون تبلیغ می‌شوند به تناسب سنّ او با کودک‌تان حرف بزنید.
✓ به کودکانتان توضیح بدهید که چه طور این گونه محصولات و مارک‌های تبلیغاتی می‌توانند زندگی آنها را تحت‌الشعاع قرار بدهند.
✓ موقعی که با کودک به تماشای این تبلیغات از تلویزیون مشغول هستید حقایق لازم را در این خصوص به آنها، منتقل کنید.
✓ از فرهنگ مصرف‌گرایی معاصر، و از آسیب‌های آن، کودکان‌تان را آگاه سازید.
✓ هرگز تسلیم خواسته‌های نادرست کودکان خود نشوید. در صورت تسلیم شدن به خواسته‌های نادرست آنها، اصلاح این رفتار در آینده، بسیار دشوار و یا ناممکن خواهد بود.
✓ در مورد کتاب مصوّر با کودک خود به گفتگو بنشینید. این کار، می‌تواند تا حد زیادی، جایگزین تماشای تلویزیون باشد.
✓ در صورت امکان، جایی از حیاط را برای بازی کردن کودک خود با شن، ماسه، آب و حتی خاک و یا برف، درست کنید. بازی کردن با مواد طبیعی و در جایی که به دست خودتان درست کرده‌اید، برای آنها بسیار سودمند خواهد بود.

سمزدایی از فرهنگ مصرف‌گرایی
✓ در مورد خرید و زندگی عاقلانه و به دور از تأثیرات شدید آگهی‌ها و تبلیغات بازرگانی، با کودکان خود به گفتگو بنشینید.
✓ کودکان خود را تا حد ممکن از قرار گرفتن در برابر فرهنگ مصرف‌گرای امروزی، برحذر دارید. برای تأمین این مورد می‌توانید به همراه اعضای خانواده آن ها را بیرون برده و به طور مشترک به تفریح و سرگرمی و انجام فعالیت‌های مختلف بپردازید.

شیوهٔ تشویق کودکان به بازی‌های خلاقانه
نوزادان و کودکان نوپا
✓ کودکان بسیار کم سن و سال، نیازی به تشویق ندارند تا از قوهٔ تخیل خود استفاده بکنند. آنها به اندازه کافی این کار را به تنهایی انجام می‌دهند.
✓ سعی کنید محل امنی را درست بکنید که در آن، کودکان به راحتی حرکت کرده و محیط پیرامون خود را کشف بکنند.
✓ کتاب مصوّری را برای کودک خود، خریده و برای او بخوانید. این کار باعث خواهد شد تا ایده‌های زیادی برای بازی داشته باشد.
✓ چیزهای ارزانی مثل مقوا، یا کارتن در اختیار کودک خود قرار دهید تا در هوای آزاد به کسب تجارب بپردازد. مثلاً از آن، ماشین، قایق و یا یک موشک درست بکند.
✓ جایی در حیاط خانه را در صورت امکان درست کنید تا کودکان شما بتوانند در محیط طبیعی با مواد طبیعی مثل آب، شن و ماسه و برف و خاک بازی کنند.

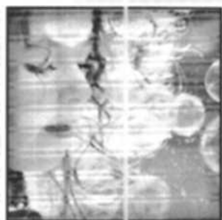


شیوهٔ تشویق کودکان به بازی‌های خلاقانه
✓ بگذارید کودکان شما بدانند که شما به این گونه فعالیت‌ها، ارزش قائل هستید.
✓ اطمینان حاصل کنید سایر بزرگسالانی که از کودک شما مراقبت می‌کنند از ارزش این گونه فعالیت‌ها مطلع هستند.
کودکان بزرگتر
✓ کودکان با تجربه‌ای که کسب کرده‌اند به بازی می‌پردازند. تجارب غنی آنها در بازی کردن و کشف محیط پیرامون و دنیایی که در آن زندگی می‌کنند، مؤثر خواهد بود.
✓ کودکان بزرگ‌تر نیز از بازی کردن و کشف دنیای پیرامون خود لذت می‌برند لذا، امکان انجام این بازی‌ها را برای آنها فراهم کنید.
✓ به آنها نشان دهید که چه طور می‌توانند با استفاده از یک پارچه و یک میز می‌توانند پناهگاهی برای خود، درست بکنند. آنها را تشویق کنید تا راه‌های دیگری برای درست آن، پیدا کنند.
✓ قلم، کاغذ، ماژیک، چسب، مدادرنگی و مدادتراش و غیره در اختیار کودکان خود، قرار بدهید تا با استفاده از آنها و قوهٔ تخیّل خود، چیزی درست بکنند.
✓ برای آنها موسیقی‌های خوب، پخش بکنید.
✓ کودکان، آشپزی را دوست دارند. آنها دوست دارند چیزی را از ظرفی به ظرف دیگر بریزند تا چیزی را با چیزی مخلوط کنند. امکان انجام چنین کاری را برای آنها فراهم کنید تا آشپزی را یاد بگیرند. اما در همه حال، مراقب آنها باشید تا صدمه‌ای به خودشان نزنند.

شیوهٔ الگوسازی درست برای کودکان
✓ اطمینان حاصل کنید شما و همسر و سایر بزرگسالانی که از کودک شما مراقبت می‌کنند همان الگوهایی هستند که می‌خواهید کودک‌تان از آنها تقلید کند.
✓ وقتی کودکان، قهرمانان خود را خارج از محیط خانه انتخاب می‌کنند در مورد آنها و ویژگی‌های خوبی که باید آن الگوها داشته باشند با کودکان‌تان حرف بزنید.
✓ مراقب شخصیت‌های تلویزیونی که ممکن است کودک‌تان آن‌ها را تحسین بکند، باشید.
✓ اگر کودک‌تان، شخصیت نامناسبی را به عنوان الگو برای خود انتخاب کرده با او به گفتگو بنشینید.
✓ دقت کنید که الگوهای کودکانتان، الگوهای سالم و خوبی باشند.












فصل نهم

دهکدهٔ الکترونیکی

اکنـون بیش از نیم قرن اسـت که خانواده‌ها به دهکـدهٔ جهانی و الکترونیکی راه پیـدا کرده‌انـد. اما در طول این مدت، مردم برای بازگشـت به زندگی واقعی، راه سـاده‌ای در اختیار داشته‌اند و آن، قطع سوئیچ این دهکدهٔ الکترونیکی است. در دو دهه گذشـته بود که به خاطر نفوذ تکنولوژی در تمام جوانب زندگی بشـر، سرعت برق بر زمان واقعی پیشـی گرفته است. اینترنت، کامپیوترهای شخصی و شـبکه‌های جهانی اینترنت چه بخواهیم چه نخواهیم، بیسـت و چهار سـاعته در این دهکدهٔ الکترونیکی با ماسـت و به نظر می‌رسـد چنانچه خودمان آنها را از طریق دستگاه کنترل از راه دور خاموش نکنیم، قصد خاموش شدن ندارند.

به طور کلی، به نظر می‌رسـد بسـیاری از بزرگسالان از بودن در این دهکده، به اندازهٔ کافی، راضی هسـتند هرچند که مجبورند بـرای ماندن در این دهکده،



سرعت خود را دو برابر سرعت فعلی افزایش دهند اما ظاهراً این دنیا از دنیایی که پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و والدین ما در آن، سکونت دارند بسیار جذاب‌تر، راحت‌تر و سرگرم‌کننده‌تر باشد. شاید رویای مک‌لوهان[1] که این دهکدهٔ جهانی را طراحی کرد به حقیقت پیوسته است. با به وجود آمدن چنین دهکده‌ای، مرزهای تمامی کشورها از بین رفته و تمامی فاصله‌ها ناپدید شده‌اند. امروزه، آن چه که در دورترین نقاط دنیا اتفاق می‌افتد مردم کشورهای دیگر بلافاصله از آن باخبر می‌شوند. در تغییر وضعیت زمان، تلویزیون نقش زیادی بازی کرده است و چنانچه که بتواند به چالش خود، ادامه بدهد خواهد توانست با نژادپرستی و تعصّبات قدیمی و فساد اجتماعی پایان دهد. شاید، دهکده جهانی در واقع همان جامعهٔ دمکراتیکی باشد که در آن، انسان‌ها، فرصت رسیدن به خودشکوفایی[2] را بدون دخالت در خودشکوفایی دیگران، داشته باشند.

پر واضح است که رسیدن به این جامعهٔ آرمانی، بستگی دارد به این که افراد آن جامعه به یک سری اصول انسانی پایبند باشند. هم چنین، بستگی دارد به این که کودکان نسل جدید، توانایی یادگیری، تفکر و رفتار درست و عاقلانه را برای تعلیم و تربیت داشته و بتوانند تمامی مولفه‌های این دهکدهٔ جهانی را به مرحلهٔ اجرا دربیاورند. برای رسیدن به چنین منظوری، تربیت انسانیِ اصیل لازم است که بایستی با سرعت بیولوژیکی، نه سرعت الکتریکی به پیش برود. کودکان به امنیّت خانوادهٔ انسانی، فرصتی برای کسب تجربه و یادگیری، به

1- Mc luhan

2- Self-realisation

دوستان و همسایگان واقعی و نیز به ارزش‌های انسانی نیاز دارند تا آنها را در برابر آفت‌هـای دهکدهٔ جهانـی در امان نگه دارد. برای تحقق چنین چیزی، بایسـتی دکمهٔ خاموشی این دهکدهٔ جهانی، زده شود.

پرستار کودکِ الکترونیکی

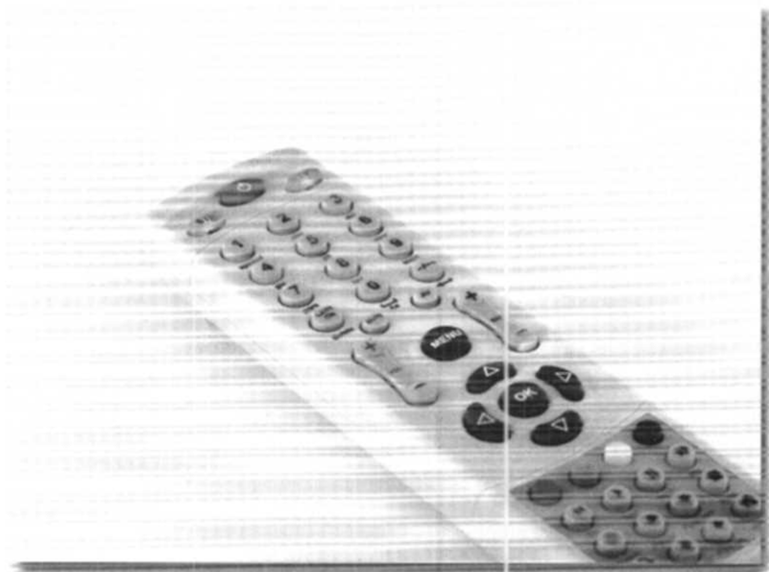


اکنون تماشای تلویزیون نه مدت زمان زیادی بعد از تولد، صورت می‌گیرد! از سـال ۱۹۸۰ به این طرف، معلوم شـد که در ژاپن نوزادان چهار یا پنج ماهه بیش از یک سـاعت در روز به تماشـای تلویزیون مشـغولند. به این ترتیب که دستگاه تلویزیـون معمولاً در اتاق خواب نوزادان قرار داد و آن طوری در گهواره گذاشـته می‌شوند که توانایی دیدن تلویزیون را داشته باشند.

نگرانـی عمده‌ای که در خصوص وجود تلویزیون در اتاق خواب نوزادان وجود



دارد این است که استفاده از آن برای پرستاری از او، به راحتی صورت می‌گیرد. به خاطر داشته باشید که در فصل ششم گفتیم که موش‌هایی که در جایی سرشار از تعامل محیطی رشد کرده بودند باهوش‌تر از موش‌هایی بودند که در محیطی کسل‌کننده و عاری از هرگونه تعامل محیطی رشد کرده بودند. دکتر مارین کلیوز دایمون اظهار می‌دارد که برای این که نوزادان بتوانند به یادگیری بپردازند حائز اهمیت است که با اشیاء محیط پیرامون خود به طور فیزیکی و روانی رابطه برقرار کرده و به بررسی و کشف محیط پیرامون خود بپردازند. وی می‌افزاید: **کودکان از طریق انجام دادن یاد می‌گیرند نه از طریق دیدن. همان طوری که آنها مهارت زبانی را نه از طریق دیدن از تلویزیون بلکه از طریق تعامل با سخنگوی واقعی به دست می‌آورند.**



یکی دیگر از عواقب ناگوار تماشای زودرس نوزادان به تلویزیون، بروز نقصان توجه می‌باشد. در سال ۲۰۰۴، پژوهش که توسط یکی از متخصصان کودک صورت گرفت نشان داد چنانچه کودکی قبل از چهارسالگی، روزانه یک ساعت بیشتر به تماشای تلویزیون بپردازد خطر بروز نقصان توجه تا سنّ هفت سالگی حدود ۹٪ در او افزایش می‌یابد.

این متخصص بر این باور است که سرعت عبور تصاویر تلویزیونی از مقابل چشمان فرد، چنان زیاد است که مغز، قدرت پردازش سریع آن همه تصاویر را در کوتاه‌مدت نداشته و در نتیجه، باعث می‌شود که مغز انسان بیشتر از حالت معمولی که در زندگی واقعی رخ می‌دهد دچار تحریک اضافی گردد. تماشای تلویزیون باید به حد اعتدال صورت گیرد اما طوری که یکی از بازارپژوهان می‌گوید والدین از این که برای دیدن کانال خاصی، کودکان خود را جلوی تلویزیون می‌نشانند خوشحالند. در حالی که نمی‌دانند تماشای زیاد تلویزیون می‌تواند به بروز **سندروم دوران کودکی مسموم** منجر شود.

آکادمی کودکان در آمریکا توصیه می‌کند که کودکان زیر دو سال به هیچ وجه تلویزیون تماشا نکنند اما تلویزیون چنان جزو لاینفک زندگی قرن بیست و یکم شده که رعایت این توصیه، در شرایط فعلی، غیرواقع‌بینانه به نظر می‌رسد. از طرف دیگر، مدرکی وجود دارد که نشان می‌دهد برنامه‌های خوب تلویزیونی می‌تواند زمینه گفتگوی دوجانبه بین والدین و فرزندان را فراهم کرده و نوزادان و کودکان نوپا را وادار کند تا از کارهایی که در تلویزیون می‌بینند تقلید نمایند. موقعی که کودکان، توانایی حرف زدن پیدا می‌کنند، وجود تلویزیون می‌تواند



کودکان را به حرف زدن وادارد و همان طوری که در فصل چهارم اشاره شد حرف زدن‌های زیاد و تکرار برنامه‌های مورد دلخواه تلویزیونی می‌تواند خزانهٔ لغت کودکان را افزایش دهد.

برنامه‌سازان مسئول سعی می‌کنند اطمینان حاصل کنند تا برنامه‌های آنها کوچکترین آسیبی به کودکان وارد نمی‌آورند. برنامه‌هایی که مسئولانه، درست شده باشند تلاش می‌کنند از کارتون‌ها و برنامه‌هایی که برای کودکان، مفید نیستند خودداری کرده در عوض برنامه‌هایی را پخش کنند که ضمن متناسب بودن با سنّ کودک، برای او مفید هم باشند.

یکی از یافته‌های اخیر این است که چنانچه برنامه‌های تلویزیونی متناسب با سنّ و زبان کودک باشد و بزرگسالان نیز در دیدن این برنامه‌ها، کودکان خود را همراهی کرده و بعد از آن، در مورد برنامه با یکدیگر به گفتگو بنشینید بسیار مؤثر خواهد بود. با این حال، باید توجه داشت که تعامل طبیعی در شرایط واقعی، بسیار سودمندتر از برنامهٔ تلویزیونی است و چنانچه کودکان خود را در سنین پایین به تماشای تلویزیون وادار کنیم این خطر وجود دارد تا این رسانه را فعالیت پیش فرض و اتوماتیک کودک قرار بدهیم.

خانوادهٔ اِنشعابی

در سال‌های اخیر، والدین بر تعامل کودکان خود با دهکدهٔ الکترونیکی، کنترل بیشتری داشته‌اند. اما به موازات بزرگ‌تر شدن، کودکان بسیاری از والدین از انجام این کار، عاجز می‌مانند. در مورد تلویزیون، دیدگاه‌های افراد به طرز چشمگیری تغییر یافته است. قبل از وجود ماهواره و پخش دیجیتال برنامه، بسیاری از

برنامه‌هـای تلویزیونی، معطوف به بزرگسـالان بودند که کـودکان نیز آنها را در تماشـای برنامه همراهی می‌کردند. تماشای تلویزیون یک فعالیت مشترک بین والدین و فرزندان محسوب می‌شد که اغلب در روزهای بعد از تماشای آن، مورد گفتگوی خانواده صورت می‌گرفت. اما امروزه، بسـیاری از برنامه‌های تلویزیونی بـه صـورت اختصاصی به کودکان تعلق داشـته و صرفاً بـرای این طبقه، پخش می‌شوند. به همین جهت، تلویزیون در عصر حاضر، تأثیر عمیقی بر روی کودکان می‌گذارد. کار به جایی رسیده که امروزه، بسیاری از کودکان، تلویزیون مخصوصی برای خود در خانه دارند و در اکثر سـاعات شـبانه‌روز به تماشـای آن مشـغولند!

بین تماشای تلویزیون به صورت دسته‌جمعی و با اعضای خانواده و به صورت انفرادی در اتاق اختصاصی، تفاوت بسیار زیادی وجود دارد. در تماشای تلویزیون با اعضای خانواده و به همراه پدر و مادر، بزرگسالان کنترل بیشتری بر برنامه‌های تلویزیونی دارند در صورتی که در تماشـای تلویزیون به صورت انفرادی توسـط خـود کودکان، چنین امکانی، فراهم نیسـت. البته، صرفاً تلویزیون، نیسـت که توانسته به اتاق خواب کودکان راه یابد. چیزهای زیادی نیز وارد اتاق آنها شده که ازجمله آنها می‌توان به آی‌پد، کامپیوتر، اینترنت، گوشـی موبایل و ویدئو و غیره اشاره کرد.

این که مادر در اتاق خود به برنامه خاصی نگاه می‌کند و پدر در اتاقی دیگر به برنامهٔ مورد علاقه خود و کودکان نیز مشغول تماشای تلویزیون و برنامه‌های خاص خود باشـند در بسیاری از کشورهای پیشرفته، امری عادی شده است، امری که بر اعضای خانواده خصوصاً بر کودکان، اثرات نامطلوب خود را برجا گذاشته است.



انسان ذاتاً موجودی اجتماعی است. در سراسر تاریخ بشری، انسان‌ها غالباً زندگی جمعی داشته‌اند. اما رشد فزایندهٔ ثروت باعث شد تا انسان‌ها، فرصت بسیار زیادی برای زندگی انفرادی پیدا کنند، در حال حاضر، در بسیاری از

خانواده‌ها، اعضای خانواده به جز در موارد خاص، دور هم جمع نمی‌شوند. در حالی که یادگیری تعامل درست، زمانی صورت می‌گیرد که کودکان بتوانند با سایر انسان‌ها، خصوصاً با اعضای خانواده، تعامل برقرار بکنند. بنابراین، وجود انشعاب در خانواده، که پدیدهٔ ناسالمی می‌باشد یک پدیدهٔ جدید بوده و در گذشته، رایج نبود.

در دهه گذشته، ژاپن به طور اخص، خاستگاه تکنولوژی جدید بوده و این پدیدهٔ جدید، رواج زیادی در این کشور، داشته است.

اگر وضع، چنین باشد بیم آن می‌رود که در آینده‌ای نه چندان دور، موجود دو پا و اندیشه‌ورزی به نام انسان به انزوای گستردهٔ اجتماعی گرفتار گردد که در حال حاضر، ناشناخته است.

● جنبه‌های تاریک دهکدهٔ جهانی

مسأله دیگری که در این دهکدهٔ جهانی با آن رو به رو هستیم این است که به درستی نمی‌دانیم وقتی کودکان در اتاق خواب‌های خود که پُر از ره‌آوردهایی تکنولوژیکی است موقع تماشای تلویزیون و یا کار با کامپیوتر و اینترنت، بر آنها چه می‌گذرد.

در یک بررسی که در سال ۲۰۰۵ در انگلیس صورت گرفت معلوم شد که $\frac{۲}{۳}$ کودکان بین دو و دوازده ساله بدون نظارت بزرگسالان به تماشای تلویزیون می‌پردازند. هم چنین در این بررسی معلوم شد که بسیاری از والدین، کانال‌هایی را مسدود نمی‌کنند که دیدن آنها برای کودکان، آسیب‌زا می‌باشد. مطابق آن چه که



معلّمانِ این قبیل کودکان می‌گویند اگر قرار بود از آن چه که کودکان در تلویزیون، بدون نظارت آنها می‌بینند مطلع شوند از وحشت، مو، بر تن‌شان، راست می‌شد.

جنبه دیگر رسانهٔ الکترونیکی این است که والدین اغلب از محتویات بازی‌های کامپیوتری، اطلاع چندانی ندارند. از آن جایی که والدین بر تخصص کودکان امروزی بر پیشرفت‌های تکنولوژیکی مثل کامپیوتر، صحّه می‌گذارند لذا، تسلیم داوری‌ها و خواسته‌های کودکان خود شده و بدین وسیله، زمینهٔ دسترسی کودکان خود را به یک وسیلهٔ بسیار خشونت‌زا فراهم می‌کنند. از طرف دیگر، همه روزه، کودکان در معرض ایده‌های خشونت‌زا که عمدتاً از طریق رسانه‌ها و بازی‌های الکترونیکی صورت می‌گیرند، قرار دارند. از این لحاظ نیز والدین از وضعیت کودکان خود بی‌خبر هستند و بی‌خبری آنها بر وخامت اوضاع می‌افزاید. به طور کلی، **امروزه یک حرکت، تدریجی و موذیانه به سوی خشونت، رفتارهای ضد اجتماعی، بی‌بندوباری جنسی به وسیله تمامی رسانه‌های غیرمسئول آغاز شده است که کودکان ما، پشت، درهای بسته به تماشای آنها مشغولند.**

روان‌شناسان بر این باورند که کودکان زیر ده سال، فیلم‌هایی را می‌بینند که بسیار ترسناک و نگران‌کننده بوده و سازمان روانی آنها را برهم می‌زند. بسیاری از فیلم‌هایی که در حال حاضر، کودکان می‌بینند به قدری مخرّب هستند که شباهت زیادی به منطقه جنگی دارند. با دیدن چنین فیلم‌هایی، کودکان به خشونت و پرخاشگری و جنایت و خرابکاری رو می‌آورند. در حال حاضر، بسیاری از کودکان کم سن و سال از لحاظ روانی در انزوا به سر می‌برند که نتیجهٔ وضع نابسامان دنیای فعلی است.

به نظر می‌رسد که بخش اعظم دنیای پیشرفته، منکر این حقیقت باشد که در به وجود آمدن وضعِ اسف‌بار فعلی، مقصّر باشد. یکی از راه‌های حل این مشکل، قطع ارتباط با دهکدهٔ جهانی در مواقع ضروری است که البته، اقدام به آن هم به دلیل آمیختگی بسیار زیاد رسانه‌های الکترونیکی با زندگی کودکان، چندان ساده و راحت نبوده و برای مقابله با رسانه‌های الکترونیکی که قلب و روح کودکان ما را در بسیاری از موارد، هدف گرفته‌اند به یک رویکرد جدّی، نیاز است.

● حقّ با کیست

بسیاری از نهادهای مردمیِ سراسر کشورهای پیشرفته، اکنون از دولت‌های خود می‌خواهند تا بر آن چه که کودکان از رسانه‌های امروزی می‌بینند و می‌شنوند نظارت بیشتری داشته باشند. اما انجام چنین کاری به دلیل تضاد با حقوق بشر، بسیار بحث‌انگیز شده است. در کشور ایالات متحده آمریکا، قانون، تکلیف این کار را روشن ساخته است. در بقیه جاهای دنیا، مبارزات ضد سانسور، اجازه چنین کاری را نداده است. بنابراین، در چنین وضعیتی، موضوع حق کودکان برای زیستن در محیطی سالم نادیده گرفته می‌شود.

به عنوان مثال، خشونت را در نظر بگیرید. در سال ۲۰۰۲، یک تعداد از مؤسسات بسیار با نفوذ و پر قدرتی مانند انجمن پزشکی آمریکا، انجمن روان‌شناسی آمریکا، آکادمی کودکان آمریکا به طور مشترک، بیانیه‌ای را به این شرح صادر کردند: **در حال حاضر، بیش از هزار مطالعه، نشان می‌دهند که در بین خشونت رسانه‌ای و رفتار پرخاشگرانه کودکان، رابطه‌ای وجود دارد.** وقتی یک



کودک آمریکایی تا سنّ ده سالگی حدود صد هزار عمل خشونت‌آمیز و هشت هزار قتل از تلویزیون می‌بیند به نظر می‌رسد که موضوع، بسیار نگران‌کننده باشد. اما متأسفانه، مبارزاتی که در سراسر دنیا علیه سانسور این گونه اَعمال صورت می‌گیرد، این مطالعات را نادیده گرفته و آن را خنثی می‌کنند. والدین نیز در این میان دچار سردرگمی شده و نمی‌دانند که آیا بایستی مطابق با مطالعات علمی صورت گرفته، عمل بکنند یا به حرف مبارزین ضد سانسور، گوش بدهند که با دستاویز قرار دادن حقوق بشر، با آن مخالفت می‌کنند.

با وجود این، بسیاری از والدین در مورد این عقیده که بایستی کودکان خود را از تماشای فیلم‌های خشونت‌آمیز در امان نگه دارند، اتفاق نظر دارند. پژوهش‌ها، مکرراً نشان داده‌اند که هر قدر تصاویر تلویزیونی، واقع‌بینانه‌تر باشند آن بخش از مغز انسان را که مرکز هیجانات است مثل تجربه واقعی خشونت، تحریک می‌کنند. روان‌شناسان اظهار می‌دارند که وقتی کودکان، صحنه‌های خشونت‌آمیزی را از طریق تلویزیون، مشاهده می‌کنند رفتارهای پرخاشگرانهٔ آنها نیز به همان اندازه شدت می‌یابد. بعضی دیگر از کودکان هم با تماشای این گونه فیلم‌ها به احساس درد و ناراحتی و ترس بیش از حدّ از دنیای محیط پیرامون، مبتلا می‌شوند و دیگر نمی‌توانند موقع تنها ماندن در خانه، احساس امنیت بکنند. نیل پست‌من[1]، نویسندهٔ آمریکایی اظهار می‌دارد که یکی از مخرّب‌ترین اثرات چنین احساسی در کودکان این است که آنها، اعتماد به توانایی بزرگسالان را در حفاظت از آنها در دنیای خشونت‌آمیز، از دست می‌دهند.

1- Neil Postman

یکی دیگر از جنبه‌های محافظت از کودکان در برابر آسیب‌های رسانه‌های مدرن، سانسور کردن برنامه‌هایی است که محتویات جنسی دارند. متأسفانه، اثرات نامطلوبی که این گونه فیلم‌ها بر روی کودکان می‌گذارند آن طوری که باید، مورد توجه بزرگسالان نبوده است.

پروفسور کوین براون، پروفسور روان‌شناس در انگلیس اظهار می‌کند که بزرگسالان در محتوای برنامه‌هایی که کودکان از طریق رسانه‌های مختلف مشاهده می‌کنند بایستی دقت بسیار زیادی داشته باشند. همان طوری که نسبت به استفاده کودکان از مواد شیمیایی دقت دارند. چرا که مشاهدهٔ بی‌حد و حصر برنامه‌های آن چنانی می‌تواند به ناراحتی‌ها و آشفتگی‌های روانی کودکان، منجر گردد. از طرف دیگر، مشاهده می‌کنیم که بعضی از والدین با دیدن چنان صحنه‌هایی در تلویزیون، سعی می‌کنند برنامه‌های تلویزیونی کودکان خود را به نحو مطلوب، کنترل بکنند. با توجه به آن چه که گذشت به نظر می‌رسد حق بزرگسالان در داشتن آزادی عمل در تماشای چنین برنامه‌هایی با حقوق کودکان در این زمینه و در داشتن زمینهٔ سالم تربیتی در تضاد باشد.

دوستان الکترونیکی .... دشمنان الکترونیکی

یکی دیگر از حوزه‌های فعالیت رسانه‌ای کودکان که والدین در نظارت کردن بر آن، مشکل دارند گفتگوی الکترونیکی است. آمار اخیری که در انگلیس در مورد مالکان تلفن همراه صورت گرفته است نشان می‌دهد که حدود $\frac{۱}{۴}$ کودکان هفت ساله و بیش از ۸۹٪ کودکان بین یازده و دوازده ساله از تلفن همراه استفاده



می‌کننـد. علی‌رغـم خطر مغزی که اسـتفاده از تلفـن همراه برای این دسـته از کودکان دارند آمار اسـتفاده از آن، هم چنان رو به افزایش اسـت، شـاید به این دلیل که والدین هر وقت بخواهند می‌توانند با کودکان خود، تماس داشته باشند. وقتی هر دو والد، سـرکار باشـند، تلفن همراه، تنها وسیلهٔ ارتباطی بین والدین و فرزندان آنها خواهد بود.



از آن جایی که ارسال پیام متنی ظاهراً خطر مغزی برای کودکان ندارد و نسبت به مکالمهٔ تلفنی نیز ارزان اسـت لذا، اسـتفاده از آن بین بچه‌ها، بیشتر رایج شده اسـت به نحوی که رابطهٔ دوسـتی خود را معمولاً از این طریق حفظ می‌کنند. به طور فزاینده‌ای، کودکان خود را به رسانه‌های دیگری نیز مانند اینترنت، مشغول می‌کنند. کودکان، اغلب از طریق چت اینترنتی، دوسـتان خود را حفظ کرده و در

اغلب موارد متأسفانه آن را جایگزین تعامل چهره به چهره[1] نیز می‌کنند. از آن جایی که کودکان بسیار بیشتر از والدین خود از طریق اینترنت به صورت آنلاین، چت می‌کنند والدین آنها از این بابت احساس می‌کنند که خیلی عقب هستند.

در استفاده از دوست‌یابی‌های اینترنتی، خطرات بسیار زیادی نهفته است. والدین، موظف هستند تا کودکان خود را نسبت به این خطرات، آگاه سازند. همان طوری که قبلاً اشاره کردم کودکان از طریق ارسال پیام متنی با دوستان خود رابطه برقرار می‌کنند. استفاده از آن و یا تلفن همراه می‌تواند وسیله‌ای برای تهدید یا زورگویی بوده و امنیت آنها را در خانه و یا بیرون از خانه به خطر بیندازد.

سیاست‌گذاری‌های مربوط به دهکدهٔ جهانی

یکی دیگر از نگرانی‌های مربوط به استفاده کودکان از اینترنت برای حفظ دوستی و دوست‌یابی این است که در یک محیط مجازی ممکن است افراد آن طوری که باید، خودشان را معرفی نکرده و هویت واقعی خود را از طرف مقابل، مخفی سازند.

بعضی وقت‌ها، بچه‌بازان با استفاده از این وسیله و ناآگاهی والدین و کودکان از خطرات نهفته در آن، کودکان را فریب می‌دهند.

نبود سیاست‌گذاری‌های لازم در این خصوص باعث شده است که افراد زیادی با نیّت‌های شرورانه به راحتی بتوانند با افراد مختلفی رابطه برقرار کنند، در یک دهکدهٔ جهانی، هرکس که از "**رفتار به اصطلاح به هنجار آن**"، فاصله داشته

1- *Face to Face interaction*



باشـد به انزوا کشیده می‌شود. چنین حالتی عموماً به نفع کسانی تمام می‌شود که نیّت‌های ناپاکی دارند و می‌خواهند اهداف شـوم خـود را به مرحله اجرا بگذارند. ایـن گونه افراد به راحتـی می‌توانند با نوجوانانی که از لحاظ عاطفی آسـیب‌پذیر هسـتند تماس برقرار نموده و نیت پلید خود را اجرا کنند. لذا، بر عهدهٔ مسـئولین دهکدهٔ جهانی اسـت که با وضع قوانین لازم، امنیت خانواده‌ها و فرزندان آنها را از پیامدهای ناگوار سوء استفاده‌های اینترنتی، در امان نگه دارند.

در گذشته، ساکنان این دهکدهٔ جهانی با همکاری کردن با پلیس و حفاظ‌کشی دور منزل، می‌توانسـتند نوجوانان خود را از خطرات آدم‌های شـرور در امان نگه دارنـد. اما امـروزه، در این دهکـدهٔ الکترونیکی، اِعمال روش‌های سـابق برای حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر خطرات آدم‌های شرور، کارساز نمی‌باشد. به نظر می‌رسد که دولت‌های کشورهای مختلف برای حفاظت از کودکان در برابر خطرات جدید اینترنتی بایستی به روش‌های نوین متوسّل بشوند. برای کارآمدی هرچه بیشتر این روش، بایستی یک پروتکل بین‌المللی در کار باشد که از طریق آن، خاطیان، مورد تنبیه قرار گیرند که این امر نیز به راحتی، امکان‌پذیر نمی‌باشد.

علاوه بر مشکلاتی که در زمینه سیاست‌گذاری وجود دارد، مشکل قدیمی نیز که بر حقوق بشـر تأکید می‌نماید در این مورد، مزید بر علت شده است. مدافعان آزادی بیان در زمینه اینترنت نسـبت به منتقدین سانسـور رسـانه‌ها، حرف‌های زیـادی برای گفتـن دارند. بنابراین، پیدا کردن یک راه‌حـل متعادل و عاقلانه به زمان زیادی نیاز دارد.

علاوه بر این موارد، نسبی‌گرای اخلاقی نیز به وخامت اوضاع فرزندپروری،

افزوده است. اگر قبول کنیم که در دنیای مجازی اینترنت، خطرات زیادی در کمین کودکان و نوجوانان وجود دارد بایستی بپذیریم که در این خصوص، نگرانی‌های عمومی نیز وجود دارد که نگرانی والدین، آغازگر آنهاست.

● خبر خوب این که ...

گرایش کودکان به دنیای مجازی اینترنت، خوشبختانه غیرقابل اجتناب نیست. چنانچه والدین بخواهند کنترل رسانه‌های الکترونیکی را در منزل در اختیار داشته باشند تکنولوژی می‌تواند همان طوری که زندگی بزرگسالان را غنی می‌کند زندگی کودکان را نیز غنی سازد. تلویزیون می‌تواند مثل گذشته به حالت اول برگشته و جای خود را در بین اعضای خانواده باز کند. خانواده‌ها می‌توانند بعد از تماشای تلویزیون، فرصتی برای بحث و گفتگو با یکدیگر پیدا بکنند. والدین نیز می‌توانند زمان خاصی را برای تماشای برنامه‌های خاص کودکان به آنان اختصاص بدهند. اگر تلویزیون در جایی از خانه گذاشته شود که همهٔ اعضای خانواده بتوانند باهم به تماشای آن بپردازند در این صورت، همه اعضای خانواده از برنامه‌های تلویزیونی باخبر خواهند بود. در واقع، در صورت انجام چنین کاری، کودکان می‌توانند نقش متخصص را بازی کرده و والدین خود را نسبت به علایق خود باخبر سازند.

از طرف دیگر، حائز اهمیت است که مسائل و مشکلا ت موجود در زمینهٔ فرزندپروری را که حاصل تکنولوژیکی است و نیز مزایای استفاده از آن را شناسایی کنیم. تلویزیونی که خوب باشد می‌تواند منبع ارزشمندی برای افزایش



آگاهی کودکان بوده و آنها را به هر جایی از دنیا و به هر دوره‌ای از تاریخ که بخواهند ببرد. هم چنین، تلویزیون می‌تواند به کودکان کمک کند تا آنها به خوبی بدانند که مردم کشورهای مختلف چه طوری فکر می‌کنند و چه دیدگاه‌هایی دارند. پل بلوم[1]، روان‌شناس آمریکایی می‌گوید کودکان با شنیدن داستان‌های گوناگون در مورد انسان‌های دیگر، رشد اخلاقی خود را گسترش می‌دهند و تلویزیون می‌تواند در این خصوص، فرصت‌های زیادی برای آنها فراهم بیاورد.

علاوه بر این، تلویزیون می‌تواند این تجارب را به شکل غیررسمی و بدون معلم در اختیار کودکان قرار بدهد. کودکان امروزی مثل والدین خود، زندگی کسل‌کننده‌ای دارند. آنها نیز مثل والدین‌شان، گرفتار ترافیک‌های خسته‌کننده‌ای می‌شوند که به هنگام رفت و برگشت به مدرسه با آن مواجه هستند. آنها نیز مجبورند با تغییرات سریع و گسترده‌ای که در این دنیا رخ می‌دهند، خود را سازگار سازند. لذا، یک کمی تماشای تلویزیون می‌تواند آنها را به آرامش برساند.

به همین ترتیب، کامپیوتر و بازهای کامپیوتری نیز می‌توانند آموزنده و سرگرم‌کننده باشند. کودکانی که می‌دانند چه طور برای جستجوی اطلاعات از کامپیوتر و اینترنت استفاده بکنند پیشرفت‌های زیادی در امر تحصیل از خود نشان می‌دهند. لذا، نکته مهم در این جا، حفظ حد اعتدال در استفاده از این ره‌آورد تکنولوژی می‌باشد.

والدین بایستی به استفاده کودکان از کامپیوتر و اینترنت نظارت داشته و زمان استفاده از آن را محدود سازند. تنها گذاشتن کودکان در اتاقی که کودکان

1- Paul Bloom

به تلویزیون و اینترنت دسترسی گسترده‌ای دارند. کار درستی نبوده و این کار بایستی با نظارت بزرگسالان صورت گیرد.

● مزایای دهکدهٔ جهانی



دهکدهٔ جهانی در کنار معایب، مزایایی نیز دارد که از این لحاظ می‌تواند برای والدین، سودمند باشد. تکنولوژی می‌تواند در حل مشکلات اجتماعی به والدین کمک زیادی بکند. وب‌سایت‌های زیادی وجود دارند که اطلاعات زیادی را در



مود فرزندپروری موفق ارائه می‌دهند که می‌توان از آنها به نحو مطلوب، استفاده کرد.

به همین ترتیب، می‌توان از طریق تلویزیون، خبرهای خوبی را پخش کرده و اطلاعات مفید و سودمندی را به مردم ارائه داد. به طریقی، این وسیله می‌تواند جایگزین خانواده گسترده باشد که بینندگان آن می‌تواند اطلاعات زیادی را در مورد نحوهٔ زندگانی سایر مردم و علائق و سلائق آنها به دست بیاورند.

در مورد مراقبت از کودکان، تلویزیون می‌تواند به گسترش رفتارهای مطلوب بین کودکان، کمک زیادی بکند. بنابراین همان طوری که ملاحظه می‌کنید تلویزیون به عنوان یکی از ره‌آوردهای تکنولوژیکی می‌تواند هم معایب و هم مزایایی دربرداشته باشد. لذا، برعهدهٔ بزرگسالان است که برنامه‌ریزی صحیحی در این خصوص داشته باشند تا کودکان آنها، ضمن دور ماندن از آسیب‌های این تکنولوژی از مزایای آن، بهره‌مند شوند.

با این، هنوز در اول راه هستیم. هنوز در حال یادگیری هستیم. رسانه‌های عمومی تلاش زیادی در این خصوص به عمل می‌آورند. پیشرفت‌های تکنولوژیکی نویدبخش گسترش برنامه‌های آموزشی در آینده است.

مبارزه بین خوبی و بدی هنوز ادامه دارد. جنبه‌های منفی و مثبت رسانه‌های مدرن در حال رقابت با یکدیگر هستند. زندگی در دهکدهٔ جهانی معایب و مزایایی دارد. امیدوارم هرچه زودتر، تلویزیون از اتاق خواب کودکان، خارج و به جای اصلی خود بازگردد که در این صورت، همه اعضای خانواده از مزایای آن بهره‌مند خواهند شد.

سمزدایی از دهکدهٔ الکترونیکی
✓ در صورت امکان، قبل از تشکیل خانواده، نگرش خود را در مورد سرگرمی‌های الکترونیکی با شریک زندگی خود در میان بگذارید و نظر او را در این مورد جویا شوید.
✓ مواظب غریبه‌هایی که در دنیای الکترونیکی مثل کامپیوتر و تلویزیون سراغ کودکان می‌آیند باشید. آنها می‌توانند به اندازه‌های غریبه‌های دنیای واقعی بر کودکان ما آسیب برسانند.
✓ تحقیقات نشان می‌دهند که در صورت استفاده صحیح از تلویزیون و سایر رسانه‌های مدرن، می‌توان از مزایای آن به نحو احسن برخوردار شد.
✓ برای محافظت از کودکان خود در برابر خطرات دنیای الکترونیکی صرفاً به برنامه‌ها و نرم‌افزارهای کامپیوتری مثل دیوار آتشین متکی نباشید. آنها به راحتی از حیّز انتفاع خارج می‌شوند.
✓ بهترین راه محافظت از کودکان در برابر رسانه‌های الکترونیکی این است که آنها را در اتاق اختصاصی کودکان قرار ندهیم بلکه در جای قرار بدهیم که اعضای خانواده با یکدیگر از آنها استفاده می‌کنند.
✓ سعی کنید به استفاده کودکان از رسانه‌های مدرن مثل تلویزیون و اینترنت و غیره، نظارت داشته باشید.
✓ اجازه ندهید که سرگرمی‌های الکترونیکی، سرگرمی‌های پیش فرض کودکان باشند.
✓ در مورد رسانه‌های مدرن با کودکان خود به گفتگو بنشینید. به آنها اطمینان دهید که نظارت شما بر این رسانه‌ها به نفع آنهاست.
✓ سعی کنید کودکان شما از وب‌سایت‌های گوناگون به درستی استفاده بکنند.



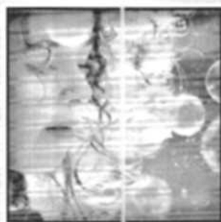
سرزدایی از دهکدهٔ الکترونیکی
✓ بـه کودکان خود بگوییـد که ایمیل‌های مشـکوک را هرگز بـاز نکنند و به تلفن‌ها و پیام‌های غیرمنتظره و ناشناخته اصلاً جواب ندهند.
✓ به کودکان بیاموزید که چنانچه در اسـتفاده از رسـانه‌های مدرن احسـاس ناراحتی کردند هرچه زودتر به شما خبر بدهند.
✓ بدانید که دنیای مدرن و یا دهکدهٔ جهانی، جنبه‌های مثبت و منفی خود را دارد لذا، بایستی تا حد امکان کودکان خود را از جنبه‌های منفی آن، دور نگه داشت.

شیوهٔ جلوگیری از اعتیاد به تماشای تلویزیون
بعضـی از والدین فکر می‌کنند که بهترین راه مقابله با اعتیاد به تلویزیون، بی‌خیال بودن در برابر آن است. آنها می‌گویند که برای این کار، کافیست که تلویزیون را از خانه برداشـت و زندگی را بدون آن سـپری کرد. اگر بتوانید بدون تلویزیون زندگی بکنید، چنین چیزی می‌تواند کارسـاز باشـد اما همـان طوری که می‌دانید در شـرایط فعلی، انجام چنین کاری به راحتی امکان‌پذیر نیسـت. لذا، بایسـتی موارد زیر رعایت گردد:
✓ عادات تماشـاگری اعضای خانواده را به طور کلی بررسـی کنید. شـاید نیاز باشد که آن را تصحیح کنید.
✓ به کودک‌تان توضیح دهید که به تماشای تلویزیون نباید وابسته شد.
✓ اطمینان حاصل کنید که از تلویزیون در فضای مشـترک استفاده می‌کنید و کودکان در اتاق خواب خود به طور اختصاصی به تماشای تلویزیون نمی‌پردازند.

شیوهٔ جلوگیری از اعتیاد به تماشای تلویزیون
✓ سعی کنید فعالیت‌های جمعی را جایگزین سرگرمی‌های الکترونیکی بکنید. مثل جمع کردن تمبر و عکس و غیره.
✓ معایب و مزایای استفاده از رسانه‌های مدرن را به کودکان خود توضیح دهید. سعی کنید کودکان‌تان بیش از حد به آنها اعتیاد پیدا نکنند. اصول زندگی کردن در دنیای واقعی را هم به آن‌ها آموزش دهید.














فصل دهم

شیوه زندگی در دهکدهٔ جهانی

دهکدهٔ جهانی و الکترونیکی ممکن است بر زندگی کودکان تأثیر بسیار زیادی بگذارد اما کودکان مجبورند در دنیای واقعی زندگی بکنند. سازگاری با اجتماعی که از همسایگان واقعی، مغازه‌داران و بزرگسالان دیگر تشکیل یافته است مستلزم داشتن مهارت‌های اجتماعی است که در یک محیط مجازی، امکان یادگیری آنها وجود ندارد. تا سنّ هشت سالگی یا بیشتر، کودکان معمولاً تحت نظارت والدین و مربیان و سایر بزرگسالانی هستند که از آنها مراقبت می‌کنند اما وقتی بزرگ‌تر می‌شوند ممکن است بدون نظارت بزرگسالان به این طرف و آن طرف بروند.

جوامع متمدن از گذشته‌های دور، قانون نانوشته‌ای دارند که رفتار کودکان را در این جور مواقع، کنترل می‌کند. طبق این قانون نانوشته، کودکان نسبت



به بزرگ‌ترها، رفتـار احترام‌آمیزی دارند. به عنوان مثال، کوچک‌ترها در جاهای عمومـی صندلی خود را بـه بزرگ‌ترها می‌دهند و قبل از آنها شـروع به صحبت نمی‌کننـد و تـا جایی که امکان دارد از طریق بازی کردن، بزرگسـالان را اذیت نمی‌کنند. این نوع رفتار، جزو رفتارهای خوب و سنجیده تلقی می‌شود. در مقابل، بزرگ‌ترها هم به فکر رفاه کودکان و کوچک‌ترها هستند و حتی افراد کاملاً غریبه نیز در بسیاری از موارد، مواظب کوچک‌ترها می‌شوند و نقش پدر یا مادر را برای آنهـا بازی کرده و کوچک‌ترها را از خطراتی که در کمین آنهاسـت باخبر می‌کنند و سـعی کنند آنها را از ایـن خطرات در امان نگه دارند .چنیـن رفتاری، اعتماد و احترام دوجانبه‌ای را بین بزرگ‌ترها و کوچک‌ترها به وجود آورده است به گونه‌ای که اگر کودکان از طریق همسایه، معلم و یا بزرگسال دیگری به سوء رفتار متهم بشـوند بسیاری از والدین، جانب آن بزرگسـال را گرفته و سعی می‌کنند کودکان خاطی خود را در این خصوص، تنبیه بکنند.

در بیست و پنج سال گذشته، خصوصاً در شهرهای پر تراکم، به نظر می‌رسد این قانون نانوشتهٔ اخلاقی در حال رنگ باختن باشند. به طور کلی، کودکان نسبت به گذشته، کمتر به بزرگسالان احترام می‌گذارند و کمتر، رفتار خوب از خود نشان می‌دهند. به همین ترتیب، حسّ همنوع‌طلبی و نوع‌دوستی بزرگسالان هم نسبت به گذشـته، کاهش یافته اسـت. در واقع، به نظر می‌رسـد چنین چیزی در کشور انگلستان کاملاً از بین رفته باشد. به گونه‌ای که اگر بزرگسالان، شاهد سوء رفتار کودکان باشند سعی می‌کنند آن را نادیده گرفته و مداخله‌ای نکنند. در جرّ و بحث بر سر رفتار، والدین امروزی، احتمال زیادی دارد که جانب کودکان خود را بگیرند.

در این خصوص، عمدتاً بایستی از سبک فرزندپروری ضعیف انتقاد کرد اما همان طوری که در این کتاب هم بدان اشاره کرده‌ام نمی‌توان موضوع را این قدر ساده تلقّی کرد. چرا که در دنیای فعلی، بسیاری از والدین به دنبال تحقق اهدافی هستند که در حال حاضر واقعاً از زندگی ما رخت بربسته‌اند.



● اقدامات متعادل کنندهٔ فرزندپروری

با کمال تعجب، ما در حال حاضر به درستی نمی‌دانیم که فرزندپروری صحیح مستلزم چیست. در بیست سال گذشته، روان‌شناسان، تعدادی از سبک‌های گوناگون فرزندپروری را مشخص کرده و تحقیقات بلندمدت آن چه را که امروزه برای فرزندپروری موفق در این دهکدهٔ جهانی، مناسب و کارساز است به وضوح،

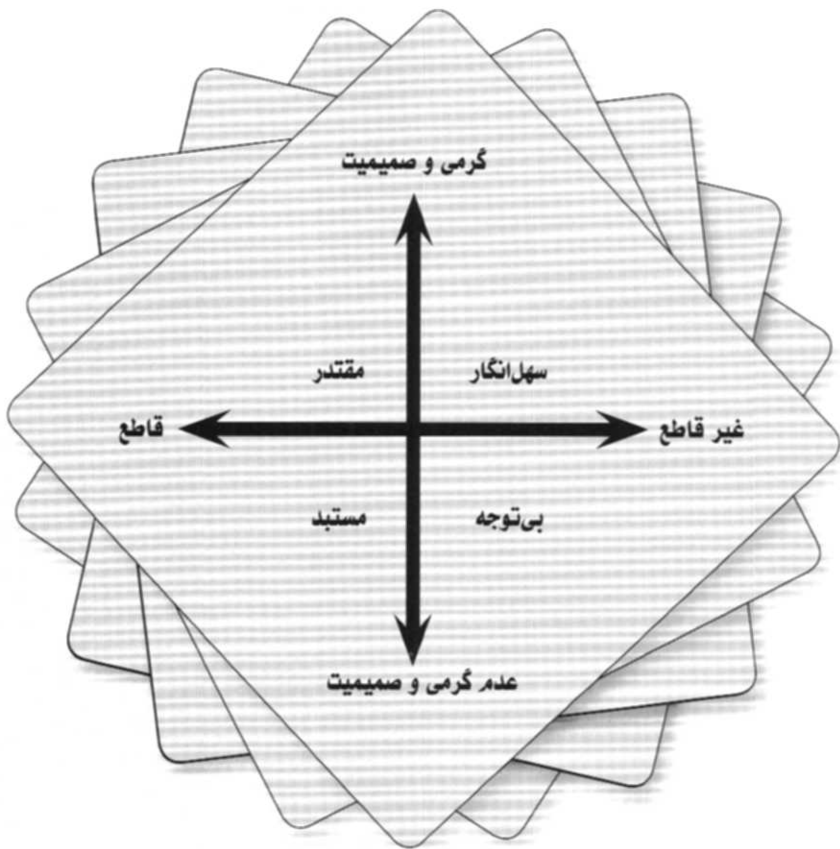


نشان داده‌اند. متخصصان علم عصب‌شناسی که در مورد نحوهٔ رشد مغزی کودکان، مطالعه می‌کنند از این یافته‌ها حمایت کرده و به این نتیجه رسیده‌اند که کلید فرزندپروری موفق مثل رفتار انسان در متعادل بودن آن است.

چهار سبک عمدهٔ فرزندپروری وجود دارد که کلید موفقیت همهٔ آنها دو عنصر مهم گرمی و قاطعیت است. گرمی به این معناست که پدر و مادر چقدر فرزندان خود را دوست دارند و قاطعیت، به این معناست که آنها تا چه سطح از کنترل را بر زندگی کودکان خود اِعمال می‌کنند.



قبلاً اشاره کردم که پژوهش‌ها نشان داده‌اند که موثرترین سبک فرزندپروری، فرزندپروری مقتدرانه است. در این نوع فرزندپروری، والدین با کودکان خود به گرمی و محبت رفتار می‌کنند و توجه محبت‌آمیزی نسبت به آنها دارند. به حرف‌های بچه‌های خود گوش می‌دهند و به آنها اجازه می‌دهند که انتخاب‌های درستی داشته باشند. اما در عین حال، قاطعیت نیز دارند که ثبات، امنیت و ایمنی را برای خانواده، تأمین می‌کنند. طبق نظر روان‌شناسان، تعادل مناسبی که بین قاطعیت، و گرمی به وجود می‌آید باعث می‌شود که کودکان این قبیل والدین، کودکان منظم، متعادل، خوش‌بین و با عزّت نفس باشند. این قبیل کودکان به احتمال زیاد، پیشرفت تحصیلی خوبی دارند، دوستان خوبی برای خود پیدا می‌کنند و در مجموع از یک زندگی شاد و موفقی برخوردارند.



والدینی که قاطعانه با کودکان خود برخورد می‌کنند اما فاقد گرمی و صمیمیت هستند از آنها تحت عنوان پدر یا مادر مستبد یاد می‌کنند. این قبیل والدین تمایل دارند که قوانینی را برای کودکان خود وضع کنند بدون این که خودشان به نقطه‌نظرات آنها گوش بدهند و یا فرصتی بر آنها فراهم بکنند که دست به انتخاب بزنند. شاید تصور می‌کنند که چون قدرت دارند پس می‌توانند و مجازند که برای کودکان خود قانون وضع کنند. شاید هم این سبک فرزندپروری را از



والدین خود به ارث برده‌اند و یا شاید از خودشان زیاد مطمئن نیستند. لذا، دست به چنین رفتاری می‌زنند که خیلی قدرت‌طلبانه و مستبدانه است. در این نوع سبک، آنها ثبات و امنیت زیادی را در خانواده به وجود می‌آورند اما کوچکترین توجهی به خواسته‌ها و نقطه نظرات کودکان مبذول نمی‌کنند. نتیجه، این می‌شود که کودکان این قبیل خانواده‌ها، رفتار خوب و مودبانه‌ای داشته و بچه‌های مطیعی باشند اما از خودپنداره ضعیفی برخوردار بوده و بعدها موقع خارج شدن از کنترل والدین، بلافاصله به رفتارهای ضد اجتماعی و یا خودتخریبی رو بیاورند.

از طرف دیگر، والدینی که با گرمی و صمیمیت با کودکان خود برخورد می‌کنند اما از قاطعیت کمتری برخوردارند از آن‌ها تحت عنوان والدین سهل‌انگار یاد می‌کنند. این والدین، والدینی هستند که به طور عاقلانه و درست به بچه‌های خود، عشق نمی‌ورزند. آنها تسلیم خواسته‌های بچه‌ها شده و به آن اجازه می‌دهند تا بیش از حّد دست به انتخاب بزنند که این عمل برای آنها مفید نیست. هم چنین این قبیل والدین، نیازها و علایق فرزندان خود را مقدم بر علایق دیگران می‌دانند و چنانچه آن‌ها را گرفتار دردسر ببینند فوراً حالت تدافعی به خود می‌گیرند.

بعضی از این والدین ممکن است نسبت به این نوع سبک فرزندپروری، واکنش بیش از حدی نشان بدهند و بعضی دیگر، ممکن است این ایده را که بایستی بیشتر، دوستان خوبی برای فرزندان خود باشند تا والدین خوب، برای خود، قبول داشته باشند. بعضی دیگر نیز ممکن است افسار خانواده را از همان ابتدا در دست بچه‌های خود قرار بدهند. مثلاً به آنها اجازه بدهند تا زمان رفتن به خواب تمامی اعضای خانواده را آنها تعیین بکنند و بعدها ببینند که افسار کنترل از

دست خودشان خارج شده است. بچه‌های این قبیل خانواده‌ها معمولاً از احساس اعتماد به نفس کافی برخوردارند اما معمولاً در سازگاری با بچه‌های دیگر در مدرسه و در رابطه با سایر بزرگسالان، دچار مشکل هستند. مطالعات نشان داده‌اند که اگر نوجوانان احساس بکنند که دنیا، اجازه زندگی به آنها نمی‌دهد ممکن است به موادمخدر یا سوء مصرف الکل رو بیاورند.

تحسین بیش از اندازه نیز می‌تواند مشکلاتی را برای کودکان فراهم بیاورد و آن‌ها را دچار خودشیفتگی بکند.

نوع دیگری از فرزندپروری، فرزندپروری سهل‌انگارانه است که در آن، والدین، نه، توجهی به کودکان خود می‌کنند و نه به آنها محبت کرده و یا حد و مرز رفتاری تعیین می‌کنند. با کمال تأسف، این نوع فرزندپروری، رواج بیشتر هم دارد. کودکانی که در این قبیل خانواده‌ها، بزرگ می‌شوند عموماً از عزت نفس پایینی برخوردار بوده و بعدها به رفتارهای خودتخریبی و ضد اجتماعی رو می‌آورند.

بسیاری از والدین در نوع فرزندپروری خود، ترکیبی از چند سبک را شاهد هستند که خیلی هم برای آنها واضح نیست. علاوه بر این، بعضی وقت‌ها پدرها و مادرها دارای چند نوع سبک فرزندپروری هستند تا زمانی که ببینند یکی از آنها، بد بوده و پاسخگوی نیازهای آنها نمی‌باشد. آن چه که معلوم است این است که سبک فرزندپروری مقتدرانه می‌تواند سندروم تربیت مسموم را از بین ببرد. بنابراین، با توجه به آن چه که گذشت دیگر دلیلی باقی نمی‌ماند که والدین نتوانند این نوع سبک فرزندپروری را برای خود، انتخاب بکنند.



وقتی هدف والدین، گم می‌شود



متأسفانه، همان طوری که در فصل سوم اشاره کردیم برای این که مقتدرانه عمل بکنید لازم است در مورد آن چه که انجام می‌دهید احساس اطمینان بکنید. اما در دنیای آشفتهٔ امروزی، چنین چیزی به ندرت اتفاق می‌افتد. ثبات اخلاقی و اجتماعی که قبلاً برقرار بود اکنون از هم پاشیده و به نظر می‌رسد چیزی جایگزین آن نشده است. اگر قبول کنیم که جامعه برای شهروندان خود، نقش پدر و مادر را ایفاء می‌کند باید بپذیریم که سبک فرزندپروری در طی دو نسل از سبک فرزندپروری خودمحورانه به سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه، تغییر وضع داده است.

در گذشتهٔ نه چندان دور، شخص به راحتی نمی‌توانست رفتاری را تغییر بدهد چرا که بسیاری از آنها به شدت محدودکننده بودند. آداب و رسوم مذهبی،

ساختارهای طبقاتی و هنجارهای اجتماعی دیرینه، همگی رفتار مردم را شکل می‌دادند و قوانین و مقررات بی‌چون و چرایی را برای آنها وضع می‌کردند. به عنوان مثال، تقریباً نیم قرن پیش، کلیسایی‌ها به مردم چنین می‌گفتند:

اگر ثروتمندی، کاخ‌نشین است و فقیری، کوخ‌نشین؛ این بدان خاطر است که خدا چنین خواسته است!

البته که چنین چیزی حکم و خواسته خداوند نبوده اما این تصور، تبعات سوء خود را بر جامعه گذاشته بود. سرانجام، فرایند دمکراسی شدن که سال‌های سال به طور آهسته و تدریجی در کشورهای غربی شکل گرفت چنین وضعی را به سرعت، تغییر داد. ظرف دو نسل، بسیاری از این عقاید از زندگی مردم برای همیشه رخت بربستند. احترامی که مردم نسبت به شخصیت‌های بانفوذ و سنتی می‌گذاشتند رفته رفته رو به کاهش گذاشت. نگرش‌های اجتماعی تعدیل یافتند و تعاملات مردم با یکدیگر حتی تعاملات بین معلم و شاگرد رئیس و مرئوس و غیره به طرز چشمگیری غیررسمی گردید و سنت‌های مذهبی که ریشه‌های عمیقی در فرهنگ آن زمان داشتند به شدت، سست شدند. در سراسر کشورهای پیشرفته، هنجارهای اجتماعی مستبدانه و قدیمی از بین رفتند و هنجارهای اجتماعی دیگری جایگزین آنها شدند. در حال حاضر، برای بسیاری از افراد، رسیدن به خود شکوفایی تنها ستارهٔ راهنمای آنها در آسمان آبی است.

سبک‌های فرزندپروری نیز از همان هنجارهای فرهنگی و اجتماعی پیروی کرده‌اند. اکنون، والدین به خوبی آگاهند که سبک فرزندپروری مستبدانه، دیگر قدیمی و ناکارآمد است و چنانچه معیار اخلاقی را در این خصوص در نظر نگیرند



کاری از پیش نخواهند برد. روی هم رفته، در یک جامعهٔ مساوات‌طلبانه، هر انسانی، حقوق برابر با انسان دیگر دارد. لذا، چرا کودکان از چنین حقوقی برخوردار نباشند؟ اگر هر انسانی مستحق رسیدن به خودشکوفایی باشد چرا کودکان از این حق، محروم باشند؟

در خصوص والدینی که با فرزندان خود به گرمی و صمیمیت رفتار می‌کنند چنین نگرشی، ریشه در ترس آنها از روان‌شناسی فروید[1] نیز دارد و آن این که سرکوب کردن تمایلات طبیعی کودکان به رشد آتی آنها صدمه خواهد زد. در مورد والدین سهل‌گیر هم، چنین چیزی بهانه لازم را به آن‌ها می‌دهد تا کودکان خود را بدون هیچ‌گونه اِعمال محدودیتی، بزرگ بکنند. از طرف دیگر، الگوهای رفتاری کودکان که امروزه، والدین از طریق تلویزیون به تماشای آنها می‌پردازند بسیار بی‌ادبانه هستند که متأسفانه جزو رفتار قابل قبول شده‌اند!

همان طوری که در فصل هشتم ملاحظه گردید، تبلیغات بازرگانی و تلویزیونی به گونه‌ای است که کودکان را در برابر والدین خود قرار می‌دهد و از آنها می‌خواهد که در برابر صاحبان قدرت، ایستادگی کنند.

هم چنین در اواخر قرن بیستم، جهان شاهد بحث و گفتگوهای زیادی در مورد حقوق کودکان بود. کنفوانسیون بین‌المللی سازمان ملل متحده در اوایل دهه سال ۱۹۸۰، پیش‌نویس قطعنامه‌ای را در مورد نحوهٔ برخورد بزرگسالان با کودکان را به تصویب رساند. خودِ این کنوانسیون، معقول و منصفانه بود اما تعریف روشن و مشخصی از رفتار قابل قبول و تعلیم و تربیت ارائه نمی‌کرد.

1- Freud

در ایـن معیارهای اجتماعـی و اخلاقی دنیای امروز، جای تعجب نیسـت که بسـیاری از والدین، فاقد اعتماد اخلاقی به سبک فرزندپروری مقتدرانه باشند اما به خاطر سـلامت روانی و سـعادت کودکان هم شـده آنها بایستی یک روزی آن اعتماد را به دست بیاورند.

در جستجوی خوشبختی و سعادت



ممکـن اسـت بسـیاری از والدین مدعی باشـند کـه آنها در نهایـت به دنبال خوشـبختی فرزنـدان خود هسـتند اما با توجه بـه وضع دنیای امـروز، علی‌رغم ثروتمند شدن مردم کشورهایی چون ژاپن، آمریکا و انگلیس، مردم این کشورها نسبت به پنجاه سـال گذشته، دیگر خوشبخت نیستند و وضعیت حاکم بر دنیای فعلی، اجازه چنین چیزی را به آنها نداده اسـت. افزایش مشـکلات روانی که در آغاز این کتاب بدان‌ها اشـاره شـد باعث گردیده تا کودکان ما رنگ خوشبختی را به خود نبینند. رشد اقتصادی زیاد و افزایش مصرف‌گرایی، ضمن ایجاد رقابت بر



سر مصرف زیاد، احساس خوشبختی را از مردم به شدت گرفته است و وضعیتی را به وجود آورده است که در آن، عده‌ای، احساس برندگی و عده‌ای هم، احساس بازندگی می‌کنند. بازندگان، تهدیدی برای دیگران شده‌اند و برندگان هم حتی به راحتی نمی‌توانند در صلح و آرامش، زندگی بکنند.

در کنار رسیدگی به مسائل سیاسی، موفقیت یک جامعه تا حد زیادی به سرمایه‌گذاری اجتماعی بستگی دارد. طبق نظر پروفسور دانشگاه هاروارد، آقای رابرت پوتنَم[1]، سرمایه‌گذاری اجتماعی از اعتماد مردم، رابطهٔ متقابل، تعاون و همکاری مردم با یکدیگر نشأت می‌گیرد و آن‌ها را به هدف مشترک می‌رساند. شبکه‌های اجتماعی دربرگیرندهٔ اجتماعاتی مذهبی، گروه‌های سیاسی، گروه‌های ورزشی و اجتماعی و نظایر اینها می‌باشد. اما وقتی اعضای یک جامعه به جای داشتن زندگی جمعی به زندگی فردی رو بیاورند و از اجتماع گریزان باشند در این صورت، جای تعجب نخواهد بود چنانچه ببینیم افراد آن جامعه، هرکدام به لاک تنهایی خود بخزند و به زندگی انفرادی و دنیای مجازی رو بیاورند.

عضوی از یک شبکه اجتماعی بودن مثل عضو موفقی از یک خانواده بودن مستلزم سپردن تعهد می‌باشد اما ارزش آن را دارد، پونم اظهار می‌دارد افرادی که با یکدیگر ارتباط جمعی داشته باشند می‌توانند به اهدافی که فرد در حالت انزوا و به تنهایی قادر به رسیدن به آنها نیست، برسند. داشتن ارتباط و زندگی اجتماعی، مزایای دیگری نیز برای انسان دربردارد و چنانچه حس همبستگی[2]

1- Robbert Puttnam

2- Connectness

و تعلق به اجتماع را از دست ندهد موجب سعادت او نیز خواهد شد چرا که ثابت شده است که انسان از احساس تعلق به دیگران و از احساس این که عضو موثری از اجتماع می‌باشد لذت می‌برد. علاوه بر این، احساس تعلق به اجتماع می‌تواند سلامت روانی او را نیز تأمین بکند.

شاید بهترین راه کسب اعتماد اخلاقی به دنیای در حال تغییر امروز، پذیرش این حقیقت باشد که خودشکوفایی انسان در این نیست که خود را یک سر و گردن از دیگران بالاتر بداند بلکه در این است که برای رسیدن به هدف مشترک، تلاش مشترکی انجام بدهند و با یکدیگر رابطهٔ خوب و سالمی برقرار کند. چنین عقیده‌ای، عقیده‌ای تازه نیست بلکه یکی از اصول پایه‌ای هر مذهب و نظام اخلاقی نیز می‌باشد. البته، برای رسیدن به این هدف، لازم نیست حتماً اهل کلیسا باشیم و از کلیسایی بودن خود، بهره ببریم بلکه، لازم است با انسان‌های دیگر، رابطه سالم و درستی را برقرار کرده و در رسیدن به هدفی مشترک با آن‌ها همکاری کنیم **و بدانیم که سعادت فردی ما در گرو سعادت اجتماعی ماست.**

در سراسر این کتاب، در مورد ایجاد شبکه‌های اجتماعی، توصیه‌های خوبی ارائه شده است. برای مثال، توصیه شده است که والدین، رابطه خوبی با همسایگان خود برقرار بکنند تا در صورت لزوم از کودکان آنها مراقبت بکنند و یا توصیه شده است که مراقب کودک و با مدرسه او همکاری کنند تا طی آن سلامت جسمی و روانی و پیشرفت تحصیلی فرزندانشان فراهم شود. هم چنین در این کتاب، توصیه شده است که والدین، هنجارهای اجتماعی خوبی، درست بکنند و برای بهبود وضعیت محیطی خود با یکدیگر تلاش بکنند تا کودکان آنها



زندگی سالمی داشته باشند. والدینی که به شیوه صحیح فرزندپروری علاقمند هستند برای سرمایه‌گذاری اجتماعی که بتواند یکپارچگی زیادی را در بین بزرگسالان، مجدداً به وجود آورد انگیزه بالایی دارند.

شیوه سازگار شدن با دنیای واقعی

متأسفانه، وقتی تغییر اجتماعی باعث شده است تا ذهن‌مان، مشغول بوده و نسبت به دیگران، مشکوک باشیم به موازات آن، این تغییر باعث شده است که از داشتن تعامل چهره به چهره با افراد، کناره‌گیری کرده و به عوض آن به دوستی‌های اینترنتی رو بیاوریم که نه در دنیای واقعی بلکه در دنیای مجازی رخ می‌دهد و هیچ اطلاع دقیقی از شخصیت واقعی آن افراد نداریم و صرفاً آنها را از طریق مانیتور کامپیوتر خود، مشاهده می‌کنیم. روان‌شناسان بر این عقیده هستند که این نوع برقراری ارتباط با افراد به هیچ عنوان نمی‌تواند جایگزین تعامل چهره به چهره بشود و کودکان را در فرایند جامعه‌پذیری، یاری کند. چرا که فرایند جامعه‌پذیری صرفاً از طریق ارتباط چهره به چهره حاصل می‌شود که در دنیای واقعی رخ می‌دهد. لذا، چنانچه در این فرایند، صرفاً به تعاملات مجازی و راه‌حل‌های تکنولوژیکی متکی باشیم قطعاً رشد مطلوب کودکان خود را به خطر خواهیم انداخت.

شاید برای این منظور، لازم باشد که والدین امروزی زمینه برقراری ارتباط چهره به چهره با افراد را برای کودکان خود مهیّا سازند.

بین دنیای مجازی و دنیای واقعی، تفاوت بسیار زیادی وجود دارد. هر قدر،

تعامل کودک در دنیای واقعی، بیشتر باشد فرایند جامعه‌پذیری او نیز، سریع‌تر صورت خواهد گرفت که البته، آداب و رسوم درست، می‌تواند در این زمینه، کمک مؤثری باشد اما متأسفانه، امروزه، گرایش افراد، بیشتر به دنیای مجازی بوده و از دنیای واقعی ظاهراً گریزان هستند.

البته در سبک فرزندپروری مقتدرانه، والدین سعی می‌کنند تا هرچه بیشتر، زمینه تعامل چهره به چهره برای کودکان خود را فراهم بکنند. اما در سبک فرزندپروری مستبدانه از چنین چیزی، خبری نیست.

● سرمایه‌گذاری اجتماعی از خانه، شروع می‌شود



از همان آغاز تولد، کودکان، عادات خوب و یا بد را در خود شکل می‌دهند. برای این که کودکان، رفتار احترام‌آمیزی نسبت به دیگران داشته باشند والدین آنها، بایستی مسئولیت‌پذیر بوده و قوانین و مقررات رفتاری درست را در منزل



پایه‌گذاری کنند و کودکان خود را برای این منظور، آموزش دهند.

بسیار واضح است که برای تحقق چنین چیزی، خود والدین نیز بایستی از رفتار و عادات درست برخوردار باشند. چرا که کودکان از رفتار والدین خود چه خوب و چه بد، تقلید می‌کنند. بنابراین، بایستی مواظب رفتار و زبان خود باشیم.

البته، قاطعیتی که لازم است در وضع قوانین و مقررات خانوادگی به کار ببندیم بایستی همیشه مبتنی بر گرمی و صمیمیت باشد. کودکان شایستگی آن را دارند که در برابر رفتار خوبی که از خود نشان می‌دهند به گرمی و صمیمیت با آنها رفتار بشود و چنانچه قوانین و مقررات خانوادگی را زیر سوال ببرند بر بزرگسالان لازم است که با احترام و ادب با آنها برخورد نمایند. فرصت‌هایی که برای انتخاب درست در اختیار کودکان گذاشته می‌شوند به آنها کمک می‌کنند تا در این مورد به درستی عمل بکنند.

وقتی کودکان، بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شوند و می‌توانند برای خودشان تصمیم بگیرند، مسئولیت داشتن رفتار مناسب تا حد زیادی به گردن خود آنهاست. در فرایند فرزندپروری مقتدرانه، بین والدین و فرزندان آنها، احترام متقابلی که بر اساس اعتماد دوجانبه است، وجود دارد.

مقررات خانوادگی که بایستی از طرف کودکان رعایت گردند معمولاً موارد زیر را در برمی‌گیرند:

- رعایت بهداشت، ایمنی و سلامتی
- رعایت آداب و رسوم اجتماعی مثل آداب غذاخوری
- رعایت ادب و اخلاق
- رعایت مواردی مثل درآوردن کفش گِلی در پشت دَر و یا بستن دَر برای

جلوگیری از خروج گرما و غیره.

در زمان آشفتگی، ممکن است رعایت این موارد به راحتی ممکن نباشد اما اگر بزرگسالان، مسئولیت اجرای آن موارد را به صورت منطقی و به شکل پایدار برعهده بگیرند در این صورت، رعایت آنها برای کودکان نیز مطلوب و لذت‌بخش خواهند بود.

گسترهٔ داشتن رفتار احترام‌آمیز نسبت به دیگران در داخل و یا خارج از منزل به کودکان نشان می‌دهد که چه طور سیاست **با دیگران طوری رفتار کن که می‌خواهی با تو، آن گونه رفتار بکنند**، در بیرون از خانه نیز مدخلیّت دارد. در عین حال، این رفتار باعث می‌شود که اعتماد و احترام دوجانبه همچنان در سطح خانواده و اجتماع جاری باشد.

در سال ۲۰۰۳، **کمیسیون کودکان در مخاطره** توصیه کرد که بهترین راه مقابله با زوال بهداشت روانی کودکان، پیشه کردن فرزندپروری مقتدرانه، توسط والدین و اجتماع می‌باشد، به این معنی که در چنین روشی نسبت به کودکان و نوجوانان به دیدهٔ احترام و ادب نگریسته می‌شود و به دیدگاه‌های آنان نیز توجه می‌شود. به نظر من، اگر در فرزندپروری، چنین سبکی از طرف والدین و نیز اجتماع رعایت گردد فکر می‌کنم کودکان رشد سالم و مطلوب‌تری خواهند داشت و گرفتار سندروم تربیت مسموم نخواهند شد.

البته اگر تلویزیون به وظیفهٔ خود عمل نموده و امتیازات تعامل اجتماعی سالم را به مردم نشان بدهد و به روابط اجتماعی ناسالم تمرکز نکند می‌تواند کمک بسیار مؤثری در این زمینه باشد. برای ایجاد جامعه‌ای که به تعهدات اخلاقی بها می‌دهد و افراد را به رعایت حقوق دیگران تشویق می‌کند بایستی این مورد را



رعایت بکنیم. بسیاری از برنامه‌های معروف تلویزیونی می‌توانند تغییرات زیادی را در افراد خصوصاً در کودکان ایجاد نمایند.

● توانا بود هر که دانا بود[1]

گرچه راهنمای اخلاقی، **با دیگران طوری رفتار کن که می‌خواهی با تو آن گونه رفتار کنند**، کمک بزرگی به والدین می‌کند تا در سبک فرزندپروری خود موفق بوده و مقتدرانه عمل بکنند. ویژگی مهم دیگری نیز وجود دارد که به والدین در این خصوص، کمک بزرگی می‌کند و آن داشتن، دانش و معلومات است. هر قدر والدین در مورد رشد کودکان، دانش و اطلاعات زیادی داشته باشند به همان اندازه خواهند توانست، در امر فرزندپروری، موفق بوده و بین قاطعیت و گرمی و صمیمیت، تعادل ایجاد بکنند. اما در پژوهش‌هایی که برای تدوین این کتاب داشتم به این نتیجه رسیدم که متأسفانه عده والدینی که در این خصوص، اطلاعات کافی دارند بسیار اندک است. به عنوان معلمی که هر روز با کودکان سروکار دارم به این نتیجه رسبده‌ام که یکی از حقایق بسیار مهم در مورد کودکان حتی کودکان بسیار کم سن و سال این است که رفتار آنها به طور طبیعی می‌تواند توسط والدین و یا اجتماع به راحتی شکل بگیرد. لذا، لازم است این موجودات بسیار ضعیف و آسیب‌پذیر از لحاظ روانی، احساس امنیت بکنند و نیازهای طبیعی آنها توسط بزرگسالان مورد توجه قرار بگیرد. آنها برای این منظور به حمایت بزرگسالان نیاز دارند. بنابراین، کودکان از همان ابتدا یاد می‌گیرند تا با لبخند خود

1- *Knowledge is power*

به رفتار بزرگسالان، پاداش بدهند و با گریه و جیغ و داد، آنها را تنبیه بکنند اما وقتی بزرگ‌تر می‌شوند بسیاری از کودکان روش خاص خود را در پیش می‌گیرند.

معلم‌ها از طریق تجربه‌های گسترده‌ای که دارند از حقه‌های کودکان باخبرند اما بسیاری از تجارب والدین در خصوص کودکان، تجارب محدودی هستند. با از بین رفتن خانواده‌های گسترده، دانش بزرگسالان امروزی در مورد شیوه‌های فرزندپروری نیز اغلب به خاطرات مبهمی محدود شد که آنها از دوران کودکی خود داشتند. در این دنیایی که با دنیای دیروز کاملاً متفاوت است، تلویزیون تا حدودی می‌تواند در این زمینه، کمک مؤثری باشد. امروزه چون اکثر والدین دارای یک فرزند هستند به این معنی که دیگر وجه مقایسه‌ای برای آنها وجود ندارد لذا، بسیاری از والدین سعی می‌کنند نسبت به کودکان خود، رحم و مروت زیادی به خرج بدهند که ناشی از قدرت عشق و علاقه به آنهاست.

عشق والدینی در اغلب موارد باعث می‌شود که آنها نسبت به روش‌های نسبتاً سختگیرانه اما سودمند فرزندپروری، غافل باشند. به عنوان مثال می‌توانید به نامه‌ای که جولیا رابرت[1] در مورد دوقلوهای خود نوشته است توجه کنید او می‌گوید:

نوزادان، موجودات بسیار شگفت‌انگیزی هستند. شیوه خیره شدن آنها به چشم‌های شما، لبخندهای شادی‌آفرین آنها و غیره همگی زندگی شما را سرشار از شادی و لذت می‌کنند. فکر می‌کنم اگر کسی نوزادی نداشته باشد متوجه این موضوع نخواهد شد. به نظر من نوزادان از والدین خود، متولد نمی‌شوند بلکه از کلمات و ایماء و اشاره‌های محبت‌آمیز و از امید و رؤیاهای والدین متولد می‌شوند.

1- *Julia Robert*



اگر تجربهٔ مادری، داشته باشید در این صورت، حرف‌های خانم رابرت ممکن است اشک از چشمان شما دربیاورد و اگر تجربه مادری نداشته باشید ممکن است این حرف برایتان یک کمی تعجب‌آور باشد. مشکل در این جاست که بین تمایل شدید به پدر یا مادر شدن و مراقبت از یک نوزاد و تمایل معمولی برای پدر و مادر شدن فرق زیادی وجود دارد.



بنابراین، حائز اهمیت است که والدین را برای این تجربه از قبل آماده بکنیم که رسانه‌های مختلف ازجماه تلویزیون، کمک بسیار موثری می‌تواند در این زمینه باشد. برای این منظور، کتاب‌ها و دوره‌های آموزشی بسیار خوبی هم وجود دارند که می‌توان از آن‌ها استفاده کرد.

چنان چه تربیت فرزند، جایگاه واقعی خود را در فرهنگ هر کشوری به درستی پیدا بکند در این صورت، می‌توانیم مطمئن باشیم که والدین از شیوه‌های مختلف فرزندپروری به‌اندازه کافی اطلاع خواهند یافت که در این خصوص، دولت‌ها می‌توانند

به کمک افراد بیایند تا آنها بتوانند از تربیت مسموم کودکان خود در امان باشند.

آیا پرستاران کودک در زمینه فرزندپروری، اطلاعات کافی دارند؟ موضوع دخالت دولت در امر تربیت کودکان کم‌سن و سال همیشه موضوع بسیار بحث‌انگیزی بوده است. برای مثال، در سال ۲۰۰۴ در کشور آلمان وقتی وزیر این کشور در گزارشی اظهار کرد که چاقی مفرط در بین کودکان به شدت رو به افزایش است و بایستی در زمینه عادات غذاخوری کودکان و ورزش آنها اقدام فوری به عمل بیاید، واکنش شدیدی از طرف مردم صورت گرفت. هم چنین در کشور انگلیس وقتی لایحه نحوهٔ مراقبت از کودکان نوپا در خانه و در مهدهای کودک به مجلس ارائه شد واکنش شدیدی را از طرف مطبوعات این کشور به همراه داشت. یکی از مطبوعات این کشور سعی کرد تا موضوع را هرچه تمام‌تر سیاه نمایی کرده و به وحشت عمومی در این زمینه، دامن بزند.

مقاومت ریشه‌داری که در برابر هر نوع مداخله در خصوص شیوه‌های فرزندپروری وجود دارد، ناشی از این احساس است که تربیت کودک را یک فرایند طبیعی می‌داند و لذا، هرگونه مداخله و یا توصیه‌های دولتی در این زمینه را ضروری نمی‌داند. در حالی که اکنون به دلیل از بین رفتن خانواده‌های گسترده، دسترسی طبیعی آن‌ها به دانش فرزندپروری نیز از بین رفته است و دیگر پدربزرگ یا مادربزرگی در کار نیست تا این اطلاعات را به طور طبیعی به نسل‌های آینده، منتقل سازد. بنابراین، برای کسب اطلاعات لازم در این خصوص به منابع دیگر رو آورده‌ایم که چندان هم به نفع کودکان نبوده و در موارد بسیاری، به زیان آنها نیز هست.



دولت‌های سراسر دنیا اغلب برای محافظت از منافع کودکان مداخلات زیادی را در گذشته به عمل آورده‌اند که ازجملهٔ آنها می‌توان به منع بکارگیری کودکان در کارگری و معرفی آموزش اجباری را نام برد که هر دو این موارد در پاسخ به تغییرات گسترده اجتماعی و فرهنگی صورت گرفته است. به نظر من این گونه مداخلات دولتی، کمک بزرگی به آنها نکرده است.



کاری که دولت‌ها بایستی در این خصوص انجام بدهند این است که اطلاعات علمی در خصوص مراحل مختلف رشد کودک و نیازهای آنها در هریک از این مراحل را به شهروندان خود، منتقل سازند.

در مرحلهٔ نخست، چنین چیزی می‌تواند از طریق نظام آموزش و پرورش صورت گیرد. در حال حاضر، بسیاری از نظام‌های آموزشی دنیا به آموزش جنسی

در مدارس رو آورده‌اند اما در مورد نیازهای روابط جنسی سالم، خلاء بزرگی وجود دارد. بهترین راه انتقال دانش پایه‌ای برای بزرگسالان این است که در برنامه درسی تمامی دانش‌آموزان دورهٔ دبیرستان، درس مطالعهٔ رشد کودک و نیازهای او در مراحل مختلف رشد، گنجانده شود. دوره کوتاه مدتی که در خصوص رشد انسان از لحاظ روان‌شناسی و عصب‌شناسی باشد نیز می‌تواند کمک موثر برای نوجوانان بوده و آنان را برای پدر یا مادر شدن آماده نماید.

در مرحله دوم، سازمان‌های تأمین اجتماعی می‌توانند اطلاعات مناسبی را در خصوص مراقبت‌های قبل و بعد از زایمان در اختیار پدر یا مادران آینده قرار بدهند. آخرین مرحلهٔ انتقال اطلاعات نیز می‌تواند زمانی صورت گیرد که والدین، فرزندان خود را برای ثبت نام به مدرسه می‌آورند. در آن هنگام، یک سخنرانی کوتاه مدت در مدرسه و یا کلینیک قبل از زایمان می‌تواند حقایق مهمی را در مورد رشد کودک به والدین منتقل سازد. برای کسب اطلاعات بیشتر نیز می‌توانند به وب‌سایت‌های معتبر مراجعه نمایند. همان طوری که قبلاً نیز در این کتاب اشاره شد مدارس در زمینه آموزش شیوه‌های فرزندپروری درست، می‌توانند کمک بسیار موثری باشند. در دنیایی که به دلیل تغییرات گسترده اجتماعی و جهت‌گیری اخلاقی، والدین سردرگم شده‌اند و نمی‌دانند که نیازهای رشدی کودکان چه چیزهایی هستند، انتقال اطلاعات علمی در این خصوص به آن‌ها، بسیار مؤثر و کارآمد خواهد بود.

در حال حاضر، بسیاری از دولت‌ها جرأت انجام چنین کاری را ندارند لذا، اثرات سوء فرهنگ معاصر در خصوص رشد کودک به طور عمومی به مورد بحث



و گفتگو گذاشته نمی‌شود و در مورد مشکلات فرزندپروری معاصر، در سطح جامعه هیچ گونه درک عمومی وجود ندارد. بنابراین، سردرگمی والدین نه تنها به خاطر تغییرات فرهنگی و آشفتگی‌های اجتماعی بلکه به خاطر انبوه اطلاعات گسترده‌ای که از متخصصان مختلف صادر می‌شود هم چنان ادامه می‌یابد نتیجه، این می‌شود که بسیاری از کودکان کشورهای پیشرفته، در محیطی ناسالم، رشد بکنند.

فرزندپروری صرفاً توجه به، کودکان در محیط خانواده نیست بلکه توجه به آنان در محیط بیرون، جایی که نسل‌های متوالی کودکان در آن رشد و نمو کرده‌اند نیز می‌باشد. فرهنگ‌های مختلف، همیشه بر اساس سنت‌های مذهبی، فلسفی و یا سیاسی نگرش‌های مختلفی نسبت به آموزش اخلاقی کودکان داشته‌اند. به عنوان مثال، برحسب رابطه‌ای که بین دولت و افراد در کشور ژاپن وجود داشته است ژاپنی‌ها سازگاری اجتماعی را به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف شخصی دانسته‌اند در حالی که آمریکایی‌ها موفقیت فردی را در نهایت، به نفع کل جامعه تصور می‌کنند. دهکدهٔ جهانی هم، سنت‌ها را از بین برده و همهٔ افراد را به هم نزدیک کرده است. در چنین حالتی، فقدان هویت فرهنگی بر سردرگمی شخص، افزوده است. از طرف دیگر، شخص، چه دیدگاه ژاپنی‌ها را قبول داشته باشد و چه دیدگاه‌های آمریکایی‌ها را، باید بپذیرد که بین حق و حقوق افراد و مسئولیت‌های اجتماعی رابطهٔ تنگاتنگی وجود دارد و بایستی تعادلی بین این دو برقرار باشد تا یک جامعه دمکراتیک به وجود آید.

در حال حاضر به خاطره خودخواهی‌ها و فقدان اخلاقیات و سوء برداشت‌هایی

که از حقوق بشـر صورت می‌گیرد از چنین تعادلی خبری نیسـت. از طرف دیگر، عملکرد رسـانه‌ها نیز به گونه‌ای است که بر آشـفتگی هرچه بیشتر این وضعیت دامن می‌زند. بنابراین، مشاهده می‌کنیم که بسیاری از نوجوانان در شرایط فعلی از داشتن حس مسئولیت اجتماعی بی‌بهره شده‌اند و والدین هم اعتماد خود را به بزرگسـالانی که قبلاً می‌توانسـتند به آنها اعتماد بکنند از دست داده‌اند. مدیران مـدارس، همسـایه‌ها و سـایر اعضای محلّه به شـدت از طرف رفتـار کودکان و بی‌اعتمادی والدین مورد تهدید قرار گرفته‌اند. لازم است کسی این چرخهٔ معیوب را از بین ببرد که احتمالاً بایستی، خود والدین باشند. چرا که کودکان آنهاست که می‌بایست در دنیایی که ما برای آنها ایجاد کرده‌ایم زندگی بکنند.

جولیـا بندگـر در کتاب خود تحت عنوان، **وضعیت اخلاقی مـا در دنیای امروز**، می‌نویسد:



● مادامی که در مورد تعهدات و مسـئولیت‌های اجتماعی خود، بازاندیشـی نکـرده و ارزش اعتمـاد بـه یکدیگـر را مـورد بازنگری مجدد قـرار ندهیم، خودخواه‌تر، خودمحورتر و منزوی‌تر بوده و از چیزی تحت عنوان جامعهٔ بشری، خبری نخواهد بود ●





طرز رفتار صحیح با کودک
✓ در رفتار با کودک از سبک مقتدرانه استفاده کنید نه مستبدانه. سعی کنید همیشه از نیاز کودک خود به گرمی و صمیمیت اطلاع داشته و در عین قاطعیت، برخوردی گرم و صمیمی با او داشته باشید.
✓ وظیفه والدین این است که نیازهای طبیعی کودکان خود را ارضا کنند. همیشه آن چه که کودکان از والدین خود می‌خواهند جزو نیازهای طبیعی آنان نیست. لذا، اگر کودک شما ز شما چیزی بخواهد که برایش خوب نیست وظیفهٔ شماست که با قاطعیّت در مقابل آن بایستید.
✓ اجرای سبک فرزندپروری مقتدرانه به مراتب از سبک فرزندپروری مستبدانه، کارآمدتر و راحت‌تر است.
✓ هر قدر سن کودک، کم باشد وظیفهٔ بزرگسالان در برابر رفتاری که او باید داشته باشد بیشتر خواهد بود. در چنین سنی، والدین، مسئولیت دارند تا شیوهٔ کنترل هیجانات را به کودکان خود، آموزش بدهند تا آنها بتوانند بر رفتار خود، تسلط بیشتری داشته باشند.
✓ هر قدر رفتاری که می‌خواهید در کودک‌تان، شکل بگیرد در او نهادینه شود رعایت آن رفتار در بزرگسالی او نیز راحت‌تر و آسان‌تر خواهد بود.
✓ سعی کنید از قوانین و مقررات خانواده، کودکان خود را مطلع کنید.
✓ تا جایی که ممکن است قوانین و مقررات خانواده را به طرز مثبت بیان کنید. آن چه را که لازم است، کودکان شما انجام بدهند یا انجام ندهند به وضوح، بیان کنید.
✓ بدانید که با بزرگ‌تر شدن کودکان، بعضی از آن قوانین و مقررات نیز بایستی تغییر یابند.

طرز رفتار صحیح با کودک
✓ هر قدر سن کودک بیشتر باشد، درگیر شدن او در بحث‌ها و گفتگوهای خانوادگی نیز بیشتر خواهد بود.
✓ سعی کنید از فرزندپروری مستبدانه، فاصله گرفته و به خاطر داشته باشید که طرز کنترل رفتار و هیجانات را به آنها آموخته باشید.
✓ سعی کنید برای تبیین رفتار خوب، از زبان محبت و ملایمت استفاده بکنید نه از زبان زور و خشونت.
✓ اگر کودک‌تان به ابراز نظر پرداخت با دقت و حوصله به آن ابراز نظر، گوش بدهید و به آن احترام گذاشته و در صورت نادرست بودن نظر او، آن را با ملایمت و محبت به کودک خود، بگویید.
✓ برای کودک یا کودکان خود، الگوی خوبی باشید. به خاطر داشته باشید که کودکان از رفتار والدین خود، الگوبرداری می‌کنند.

طرز بنیان‌گذاری رفتارهای صحیح در کودکان
✓ از همان ابتدا به کودک خود بیاموزید تا به احساسات و نیازها و افکار دیگران احترام بگذارد و با آن‌ها برخوردی احترام‌آمیز داشته باشد.
✓ این کار را زمانی شروع کنید که حتی کودک شما بسیار کم سن و سال است. با رفتار خود با دیگران می‌توانید طرز برخورد احترام‌آمیز را به کودکان خود یاد بدهید.
✓ به کودکان خود، بیاموزید که اکثر مردم قابل اعتماد هستند اما بعضی از آنها، قابل اعتماد نیستند.



طرز بنیان‌گذاری رفتارهای صحیح در کودکان
✓ بـه کودکان خود بیاموزید که به بزرگ‌ترها، خصوصاً به افراد مسـن احترام گذاشته و در جاهایی مثل اتوبوس، صندلی خود را به آنها بدهد.
✓ اطمینان حاصل کنید که کودکان شـما، شـما را از آن چه که آنها را نگران کرده است مطلع می‌کنند.
✓ طرز رفتار احترام‌آمیز را در جاهای مختلف به کودکان خود یاد بدهید.
✓ در جامعه با بزرگسـالان دیگر، ارتباط برقرار کنید و آن را به کودکان‌تان نیز یاد بدهید. هر وقت، مناسـب باشد اهمیت برقراری ارتباط را به آنها بیاموزید. به نقطه نظرات کودکان خود، توجه بکنید.
✓ اگر کودک‌تان نسبت به بزرگسـالان، رفتار احترام‌آمیزی ندارد عذرخواهی کرده و به او نشـان بدهید که نسـبت به رفتار او نومید هسـتید. بعداً، طرز رفتار صحیح را به او یاد بدهید.
✓ به خاطر داشـته باشـید که هیچ کودکی، کودک کاملی نیست. حتی کودک بسـیار خوب هم، گاهی خطا می‌کند. آن چه مهم است این است که از آن خطا، درس عبرتی گرفته شود.



TOXIC CHILDHOOD

How the modern world is damaging our children and what we can do about it!

بخشی از مقدمه

کتابی که فراروی خوانندگان عزیز قرار دارد حاصل مطالعات گسترده خانم سوزان پالمر می‌باشد. وی در زمینه تربیت کودکان، کتاب‌های مختلفی را به نگارش درآورده است که در میان آنها، کتاب حاضر به مشکلات تربیت کودکان در دنیای مدرن می‌پردازد و راه های برون‌رفت از آن‌ها را، هم به طور ضمنی و هم به طور آشکار بیان می‌دارد.

وی عقیده دارد که در فرهنگ جهانی که شهروندان آن نسبت به گذشته، ثروتمندتر و سالم‌تر و مجهزتر شده‌اند، متأسفانه کودکان زندگی سالم و شاد را از دست داده و هر ساله بر وخامت اوضاع افزوده شده است. مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهند مشکلات رفتاری نوجوانان نسبت به سی سال گذشته، دو برابر شده و مشکلات هیجانی آنها تقریباً ۷۰ ٪ افزایش یافته است. انجمن روانشناسان آمریکا تخمین می‌زند یک پنجم کودکان و نوجوانان از مشکلات مربوط به بهداشت روانی رنج می‌برند و سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند که تا سال ۲۰۲۰، اختلالات روانی و عصبی کودکان، تا ۵۰ ٪ افزایش خواهد یافت.



مرکز پخش: خیابان فلسطین، بین انقلاب و بزرگمهر، کوچه شمشاد، شماره ۱۵ تلفن: ۶۶۹۷۲۱۵۶ - ۶۶۴۰۵۵۸۹ - ۰۹۳۵۳۴۵۴۴۴۴





Designed by: IndraGFX@yahoo.Com